



T.C.  
HALIÇ ÜNİVERSİTESİ  
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

ADOLESANLARDA YAZILI VE GÖRSEL MEDYANIN  
BESLENME VE FİZİKSEL AKTİVİTE DURUMUNA ETKİSİ

GÜLEYFE BEYZA YILDIRIM

YÜKSEK LİSANS TEZİ

BESLENME VE DİYETETİK

DANIŞMAN

Yrd. Doç .Dr. HANDE ÖNGÜN YILMAZ

İSTANBUL – 2018



T.C.  
HALIÇ ÜNİVERSİTESİ  
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

ADOLESANLARDA YAZILI VE GÖRSEL MEDYANIN  
BESLENME VE FİZİKSEL AKTİVİTE DURUMUNA ETKİSİ

GÜLEYFE BEYZA YILDIRIM

YÜKSEK LİSANS TEZİ

BESLENME VE DİYETETİK

DANIŞMAN

Yrd. Doç .Dr. HANDE ÖNGÜN YILMAZ

İSTANBUL – 2018

SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

Beslenme ve Diyetetik Programı Yüksek Lisans Öğrencisi Güleyfe Beyza YILDIRIM tarafından hazırlanan "*Adolesanlarda Yazılı ve Görsel Medyanın Beslenme ve Fiziksel Aktivite Durumuna Etkisi*" konulu çalışması jürimizce Yüksek Lisans tezi olarak kabul edilmiştir.

Tez Savunma Tarihi: 17.01.2018


(Jüri Üyesinin Ünvanı, Adı, Soyadı ve Kurumu):

İmzası

Jüri Üyesi : Yrd.Doç.Dr.Hande ÖNGÜN YILMAZ  
: Haliç Üniversitesi (Danışman)



Jüri Üyesi : Prof.Dr.Emel ALPHAN  
: Okan Üniversitesi

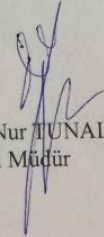


Jüri Üyesi : Prof.Dr.Filiz AÇKURT  
: Haliç Üniversitesi



Bu tez Enstitü Yönetim Kurulunca belirlenen yukarıdaki jüri üyeleri tarafından uygun görülmüş ve Enstitü Yönetim Kurulunun kararıyla kabul edilmiştir.

Prof.Dr. Nur TUNALI  
Vekil Müdür



## Urkund Analysis Result

Analysed Document: g.beyza yıldırım YKSK.LSNS..docx (D34209372)  
Submitted: 12/26/2017 9:47:00 AM  
Submitted By: gokcenozepek@halic.edu.tr  
Significance: 2 %

### Sources included in the report:

15.05.2017 TEZ.docx (D28235613)  
ezgi pdf son 1.pdf (D32500438)  
21 ocak 2016 tez son dosya.docx (D17372748)  
NEVİN AVHAN (1).docx (D14780681)  
<http://acikarsiv.gazi.edu.tr/index.php?menu=2&secim=10&YayinBIK=7250>  
<http://cv.ankara.edu.tr/kisi.php?id=nyabanci@ankara.edu.tr&deger=1>  
[http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/43342/1/9241593660\\_eng.pdf](http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/43342/1/9241593660_eng.pdf)  
[http://www.msmanuals.com/home/disorders-of-nutrition/overview-of-nutrition/carbohydrates,-proteins,-and-fats.](http://www.msmanuals.com/home/disorders-of-nutrition/overview-of-nutrition/carbohydrates,-proteins,-and-fats)

### Instances where selected sources appear:



## **İÇİNDEKİLER**

<b>İÇİNDEKİLER</b> .....	<b>I</b>
<b>KISALTMALAR VE SİMGELER</b> .....	<b>III</b>
<b>TABLolar LİSTESİ</b> .....	<b>IV</b>
<b>1.ÖZET</b> .....	<b>1</b>
<b>2. SUMMARY</b> .....	<b>2</b>
<b>3.GİRİŞ ve AMAÇ</b> .....	<b>3</b>
<b>4.GENEL BİLGİLER</b> .....	<b>5</b>
4.1.Adolesan Döneminin Tanımlanması ve Genel Özellikleri.....	5
4.1.1.Fizyolojik Gelişme.....	5
4.1.1.1.Boy ve Vücut Ağırlığı Artışı.....	6
4.1.1.2.Kas ve Yağ Dokusunun Gelişmesi .....	6
4.1.2.Cinsel Gelişme .....	7
4.1.3.Psikososyal Gelişme .....	7
4.2. Adolesan Dönemde Beslenme .....	8
4.2.1.Adolesan Dönemde Beslenme Eğitiminin Önemi.....	9
4.2.2.Adolesan Dönemde Görülen Beslenme Alışkanlıkları.....	9
4.3.Adolesan Dönemde Enerji ve Besin Ögesi Gereksinimleri.....	10
4.3.1.Enerji Gereksinimi.....	10
4.3.2.Protein, Karbonhidrat ve Yağ Gereksinimi.....	11
4.3.3. Vitamin ve Mineral Gereksinimi.....	12
4.4. Medya ve Kitle İletişim Araçları.....	14
4.4.1.Televizyon.....	15
4.4.2. Gazete, Dergi ve İnternet.....	15
4.5.Sağlık Alanı ve Medya İlişkisi.....	16
4.6.Yazılı ve Görsel Medyada Beslenmenin Yeri.....	17
<b>5. GEREÇ VE YÖNTEMLER</b> .....	<b>20</b>
5.1 Araştırmanın Amacı ve Tipi.....	20

5.2. Araştırmanın Yeri, Zamanı ve Örneklem Seçimi.....	20
5.3.Araştırmanın Genel Planı.....	21
5.4. Verilerin Toplanması ve Değerlendirilmesi.....	21
5.5.Verilerin İstatiksel Olarak Değerlendirilmesi.....	22
<b>6. BULGULAR.....</b>	<b>23</b>
6.1 Adölesanların Kişisel Bilgiler, Beslenme, Medya ve Fiziksel Aktivite Alışkanlıkları ile İlgili Genel Bulgular.....	23
6.2 Adölesanların Kişisel Bilgiler, Beslenme, Medya ve Fiziksel Aktivite Alışkanlıklarının Cinsiyetlere ve Okullara Göre Karşılaştırılması.....	28
6.3 Adölesanlarda Medya Alışkanlıklarının BKİ, Beslenme ve Fiziksel Aktivite Alışkanlıkları Üzerinde Etkilerinin İncelenmesi.....	35
<b>7.TARTIŞMA.....</b>	<b>38</b>
<b>8. SONUÇ ve ÖNERİLER.....</b>	<b>46</b>
<b>9 .KAYNAKLAR.....</b>	<b>48</b>
<b>10.EKLER.....</b>	<b>57</b>
<b>11.ÖZGEÇMİŞ.....</b>	<b>62</b>

## KISALTMALAR VE SİMGELER

ABD	Amerika Birleşik Devletleri
ADA	Amerikan Diyetisyen Birliği
BKI	Beden Kütle İndeksi
Cm	Santimetre
DRI	Diyet Referans Alımı
DSÖ	Dünya Sağlık rgt
FAO	Gıda ve Tarım rgt
Kg	Kilogram
Mg	Miligram
NCEP	Ulusal Kolesterol Eğitim Programı
RDA	nerilen Günlük Alım Miktarı
RTÜK	Radyo ve Televizyon st Kurulu
TÜİK	Türkiye İstatistik Kurumu
TV	Televizyon
WHO	Dünya Sağlık rgt



## TABLolar LİSTESİ

## Sayfa

<b>Tablo 5.2.1.</b> Liselere Göre Örnekleme Alınacak Öğrenci Sayıları.....	<b>21</b>
<b>Tablo 6.1.1.</b> Adolesanların Vücut Ağırlıkları ve Boy Uzunluklarının Değerlendirilmesi.....	<b>23</b>
<b>Tablo 6.1.2.</b> Adolesanların Beslenme Alışkanlıklarının Değerlendirilmesi.....	<b>24</b>
<b>Tablo 6.1.3.</b> Öğrencilerin Ara Öğün Tüketimleri ve Kantinden Yiyecek ve İçecek Alma Durumlarının Değerlendirilmesi.....	<b>24</b>
<b>Tablo 6.1.4.</b> Adolesanların Medyada Geçirdikleri Süreler ile İlgili Bulgular.....	<b>25</b>
<b>Tablo 6.1.5.</b> Adolesanların Beslenme/Diyet ile İlgili Yazılar Hakkındaki Cevapları.....	<b>26</b>
<b>Tablo 6.1.6.</b> Öğrencilerin Fiziksel Aktivite Yapma Sıklıkları.....	<b>27</b>
<b>Tablo 6.2.1.</b> Adolesanların Vücut Ağırlıkları ve Boy Uzunluklarının Cinsiyetlere Göre Dağılımı.....	<b>28</b>
<b>Tablo 6.2.2.</b> Adolesanların Persantil Değerlerinin Cinsiyetlere ve Okullara Göre Sınıflandırılması .....	<b>28</b>
<b>Tablo 6.2.3.</b> Adolesanların Beslenme Alışkanlıklarının Cinsiyetlere ve Okullara Göre Değerlendirilmesi .....	<b>29</b>
<b>Tablo 6.2.4.</b> Adolesanların Televizyonda Geçirdikleri Sürenin Cinsiyetlere ve Okullara Göre Değerlendirilmesi.....	<b>30</b>
<b>Tablo 6.2.5.</b> Öğrencilerin Hafta İçi ve Hafta Sonu Tv İzleme Sürelerinin Karşılaştırılması.....	<b>30</b>
<b>Tablo 6.2.6.</b> Adolesanların Beslenme ile İlgili Medya Davranışlarının Cinsiyet ile İlişkisi.....	<b>31</b>
<b>Tablo 6.2.7.</b> Adolesanların Beslenme ile İlgili Medya Davranışlarının Okullar ile İlişkisi.....	<b>31</b>
<b>Tablo 6.2.8.</b> Adolesanların Medyadan Etkilenilen Besin Grubu ile Cinsiyetler ve Okullar Arasındaki İlişkisi.....	<b>32</b>

<b>Tablo 6.2.9.</b> Adolessanların Fiziksel Aktivite Yapma Alışkanlıkları ile Cinsiyetler Arasındaki İlişkisi.....	<b>33</b>
<b>Tablo 6.2.10.</b> Adolessanların Fiziksel Aktivite Yapma Alışkanlıkları ile Okullar Arasındaki İlişkisi.....	<b>34</b>
<b>Tablo 6.3.1.</b> Medya ile İlgili Soruların/ Persantil (BKI) Değerlerine Göre Değerlendirilmesi.....	<b>35</b>
<b>Tablo 6.3.2.</b> Medya ile İlgili Soruların/ Fiziksel Aktivite Durumuna Göre Değerlendirilmesi.....	<b>36</b>
<b>Tablo 6.3.3.</b> Medya ile İlgili Soruların/ Beslenme Alışkanlıkları Durumuna Göre Değerlendirilmesi.....	<b>37</b>

## 1.ÖZET

Bu araştırma, adolesanların yazılı ve görsel medyanın beslenme ve fiziksel aktivite durumuna etkisinin saptanması amacı ile tanımlayıcı araştırma olarak planlanıp yürütülmüştür. Araştırmanın örneklemini Mayıs 2017-Haziran 2017 tarihleri arasında Sakarya ilinde bulunan Sakarya Serdivan Mithatpaşa Anadolu Lisesi ve Özel Sakarya Uğur Değişim Anadolu Lisesi 9. Ve 10. sınıflarında öğrenim gören 14-17 yaş aralığında 182 öğrenci oluşturmaktadır. Beslenme alışkanlıkları, medyanın beslenme ve fiziksel aktivite durumuna etkisi için daha önce yapılmış bilimsel çalışmalardan yararlanılarak araştırmacı tarafından 25 soruluk bir anket düzenlenmiştir. Bu kapsamda kişisel bilgileri, beslenme alışkanlıkları, sosyal medyanın etkileri ve fiziksel aktivite durumları sorgulanmıştır. Anketler araştırmacı tarafından açıklama yapılarak uygulanmıştır. İstatiksel hesaplamalarda SPSS 20 programı kullanılmış olup bulguların değerlendirilmesinde tanımlayıcı istatistiksel metodların yüzde, frekans dağılımı, ki-kare test ve mann whitney u test istatistiği analizleri kullanılmıştır. P değerinin 0,05'ten küçük olduğu durumlarda gruplar arası fark anlamlı kabul edilmiştir. Elde edilen bulgular değerlendirildiğinde öğrencilerin %54,5'inin öğün atladıkları, en çok atlanılan öğünün ise %63,3 ile kahvaltı olduğu tespit edilmiştir. Öğrencilerin medyadan etkilenecek zayıflama ya da kilo verme girişiminde bulunması ile cinsiyetler arasında anlamlı bir fark bulunmuştur ( $P<0,05$ ). Okulların medyada yer alan cips ve enerji içecekleri ile ilgili yazı/haberlerden etkilenme durumları arasında anlamlı bir fark bulunmuştur ( $P<0,05$ ). Öğrencilerden düzenli fiziksel aktivite yapanların günlük ortalama 62,15 dakika fiziksel aktivite yaptıkları bulunmuştur. Bu konu üzerinde daha çok araştırma yapılmasına ihtiyaç duyulmakla birlikte bilimsel çalışmalarla desteklenmiş bilgiler ışığında, adolesanların ve ailelerinin beslenme eğitimi ile desteklenmeleri, adolesanların yazılı ve görsel medyadaki beslenme ve diyet konularını bilinçli bir şekilde takip etmeleri ve adolesanların fiziksel aktivite konusunda teşvik edilmesinin faydalı olacağı düşünülmektedir.

**Anahtar Kelimeler:** Adolesan, Beslenme, Medya

## **2. SUMMARY**

### **The Effect of Written and Visual Media on Nutrition and Physical Activity in Adolescence**

This research was planned and conducted as descriptive research aimed at determining the effect of written and visual media on nutrition and physical activity status of adolescents. The sample of the research consists of 182 students aged 14-17 who were educated in Sakarya Serdivan Mithatpaşa Anatolian High School and Private Sakarya Uğur Değişim Anatolian High School in Sakarya between May 2017 and June 2017. A questionnaire of 25 questions was prepared by the researcher, taking advantage of previous scientific studies on nutrition habits and the influence of the media on nutrition and physical activity. In this context, personal information, eating habits, social media effects and physical activity status were questioned. The questionnaires were applied by explaining by the researcher. SPSS version 20.0 program was used in the statistical calculations. Percentage, frequency distribution, chi-square test statistic and mann whitney u test of the descriptive statistical methods were used in the evaluation of the findings. In cases where the P value was less than 0.05, the difference between the groups was considered significant. When the findings were evaluated, it was determined that 54.5% of the students skipped meals and the most skipped meals were breakfast with 63.3%. There was a significant difference between the genders ( $P < 0,05$ ) with students attempting to weaken or lose weight by being influenced by the media. A significant difference was found between the attitudes of the schools participating in the research on the articles / news about the chips and energy drinks in the media ( $P < 0,05$ ). It has been found that the average physical activity of the students is 62,15 minutes per day. While more research on this subject is needed, it is thought that it will be beneficial to support the adolescents and their families with nutrition education in the light of the information supported by scientific studies, to educate the adolescents on nutrition and diet in the written and visual media consciously and to encourage the adolescents about physical activity.

**Keywords:** Adolescence, Nutrition, Media

### 3.GİRİŞ ve AMAÇ

Adolesan, Latince “gelişmek, olgunluk” anlamına gelen “adolescere” kelimesinden gelmektedir (1). Adolesan dönemi; fiziksel, ruhsal ve sosyal yönden değişikliklerin yaşandığı, çocukluktan yetişkinliğe geçiş dönemidir (2). Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) adolesan dönemi; erken (10-13 yaş), orta (14-15 yaş) ve geç (16-19 yaş) adolesan dönemi olmak üzere üç gruba ayırmaktadır (3). Bu dönemde, boy ve vücut ağırlığında, kemik büyümesi ve olgunlaşmasında, kas ve yağ dokusunda, dolaşım ve solunum sistemlerinde değişiklikler olmaktadır (4).

Beslenme, büyüme, gelişme, sağlıklı ve üretken olarak uzun süre yaşamak için gerekli olan besinlerin vücuda alınıp kullanılmasıdır (4). Çocuklar açısından yeterli ve dengeli beslenme, hem büyüme ve gelişme, hem öğrenme hem de ileri yaşlarda sağlıklı bir yaşamın temelini oluşturması bakımından önem taşımaktadır. Adolesan dönemde yetersiz ve dengesiz beslenme sorunları, büyüme ve gelişmeye bağlı olarak besin öğeleri gereksiniminin artması ve artan bu gereksinimin karşılanamaması sonucu ortaya çıkmaktadır. Aşırı enerji alımı, düşük fiziksel aktivite gibi alışkanlıklar da adolesanın beslenme durumunu olumsuz yönde etkilemektedir. Yapılan çalışmalarda adolesan dönemde obezite sıklığının geçmiş yıllara oranla arttığı belirtilmektedir (5).

Medya; bir topluma; mesaj ve bilgilerin saklanması, uzaktan iletilmesi ve kültürel-siyasi pratiklerin güncelleştirilmesi yönündeki üç temel işlevi tamamen ya da kısmen yerine getirme olanağını sağlayan bütün iletişim sistemleridir. Milyonlarca insan medyanın anlattığını, gösterdiğini ve sık sık tekrar ederek pekiştirdiği konuları yaşamın vazgeçilmez gerçek değerleri olarak kabul etmektedir (6). Kitle iletişim araçlarında yer alan beslenme bilgilerinin, mesajların, haberlerin ve reklâmların bireylerin tüketim tercihlerini etkilediği, dolayısıyla beslenme alışkanlıklarının da bu durumdan dolayı olarak etkilendiği birçok araştırmacı tarafından vurgulanmaktadır (7).

Bilgi kirliliğinin oluşması, medya araçlarında yer alan haber ve bilgilerin bilimsel dayanaklara dayanmamasından kaynaklanmaktadır (8). Tüketiciler, arama motorlarını kullanarak beslenme haberlerine, beslenme önerilerine, resmi kurumların besinler ve

beslenme ile ilgili yapmış oldukları yayınlara kolayca ulaşabilmektedir. Diğer kitle iletişim araçlarında olduğu gibi, internette yayınlanan bilimsel temelli beslenme bilgilerinin hatalı ve şüphe verici bilgilerle bir arada verildiği de görülmektedir. Kitle iletişim araçlarında yayınlanan bilimsel temelli ve anlaşılır beslenme bilgilerine tüketicilerin kolayca erişimlerin sağlanması beslenme okuryazarlığı açısından önemlidir (9).

Çocukluk yılları, bireyin düzenli ve sürekli olarak geliştiği ve tüketici davranış kalıplarının şekillendiği en önemli dönemdir. Bu dönemde birey tüketim ile ilgili çeşitli beceriler kazanır ve bu becerileri deneyimlere dönüştürür. Dolayısıyla çocukların mal ve hizmetleri satın alma ile ilgili edindikleri tecrübeler, ilerideki yaşamları için kendilerine yarar sağlayacaktır (10).

Medyadaki pazarlama tekniklerinin, çocukların gıda tercihi ve gıda tüketimini etkilediği özellikle gösterilmektedir. Çocuklara pazarlanan ürünlerin çoğunun düşük besin değerine sahip olması yüzünden çocukların beslenme alışkanlıkları da zayıftır. Bu durumda bile, özellikle de çocukların sevdiği ve zevk aldığı, güvendikleri arkadaşlarıymış gibi yaklaştıkları popüler karakterler yüksek kaliteli gıda ve içecekleri desteklediğinde, medya sağlıklı ürünleri pazarlayarak çocukların beslenme alışkanlıklarını iyileştirme gücüne sahiptir (11).

RTÜK tarafından 2013 yılında yapılan "Çocukların Medya Kullanma Alışkanlıkları Araştırması'na göre; çocuklar en fazla kitap, gazete ve dergiye önem vermekte, en uzun zamanı ise cep telefonuna harcamaktadırlar. Çocukların önem sıralamasında internet ikinci, cep telefonu dördüncü sıradadır. Kitap, gazete ve dergi % 70.7, İnternet % 60.8, Bilgisayar/tablet % 48.6, Cep telefonu % 45, Televizyon % 40.5. Süre olarak ise en fazla cep telefonu kullanılmaktadır. Öğrenciler cep telefonuna günde ortalama 2 saat 39 dk, televizyona 1 saat 55 dk, internete 1 saat 48 dk, bilgisayar/tablete (internet dışında) 1 saat 34 dk, kitap, gazete, dergi (ders kitabı dışında) okumaya 1 saat 32 dk, radyo dinlemeye 58 dk zaman ayırmaktadırlar (12).

Bu araştırma Sakarya ilinde bulunan iki farklı lisede öğrenim gören öğrencilerin; beslenme alışkanlıklarını saptamak, antropometrik ölçümlerini belirlemek ve medyanın; beslenme ve fiziksel aktivite durumuna etkisini sorgulamak amacıyla yapılmıştır.

## 4.GENEL BİLGİLER

### 4.1.Adolesan Dönemin Tanımlanması ve Genel Özellikleri

Çocuk ile erişkinlik arasında bir geçiş dönemi olarak tanımlanan ergenlik, “adolescence” kelimesinin karşılığı olarak kullanılmaktadır (13). Adolesan, Latince’de “gelişmek, olgunluk” anlamına gelen “adolescere” kelimesinden gelmektedir (14). Çocuk vücudu, çok kısa bir sürede yetişkin vücuduna dönüşür (15).

Adolesanlar dünya nüfusunun %20’sini oluşturmaktadır (16). Türkiye’de adolesanların toplam nüfus içindeki payı dünyadaki sıklığa benzerlik göstermektedir (17). DSÖ, 10-19 yaş grubunu adolesan olarak tanımlamaktadır (18). Bu dönem, büyüme ve gelişme ile birlikte enerji ve besin ögesi ihtiyacının en fazla olduğu dönemdir (19). Adolesan dönemde, yeterli ve dengeli beslenmek için her gün dört temel besin grubunda yer alan besinlerden önerilen miktarlarda tüketilmesi gerekir (20).

Adolesan çağı fiziksel, biyokimyasal değişmelerin yanı sıra ruhsal ve sosyal değişikliklerle karakterize olmuş bir dönemdir (4). Adolesan birey hayatını kendisi yönlendirmeye, kendi başına karar vermeye alışmak zorundadır (21). Bu dönem bir dizi hızlı bedensel değişimle biyolojik olarak başlar, bu değişimler büyük ölçüde bir insanın yetişkin boyuna, ağırlığına, bedensel ve cinsel özelliklerine kavuşmasını sağlar. Bunun sonuçlarından herkes hoşnut kalmaz. Bir kız ya da erkek çocuk kendini çok kısa ya da çok uzun bulabilir, umduğu kadar yakışıklı ya da güzel olmadığını düşünebilir. Herkes kendine “ben normal miyim?” sorusunu sorar (22).

#### 4.1.1. Fizyolojik Gelişme

Fiziksel değişikliklerle beraber bu dönemde yeme alışkanlıkları ve besin seçimlerinde de değişiklik olmaktadır. Beslenme çocukluk ve ergenlik döneminde yeterli ve dengeli olmazsa, ileri dönemlerde önemli kronik hastalıkların oluşmasına zemin hazırlayabilir (23) .

#### **4.1.1.1. Boy ve Vücut Ağırlığı Artışı**

Ergenlik belirtilerinin başlaması ile beraber cinsiyet hormonlarının vücut kitlesini arttırıcı etkisi ile boy uzamasında belirgin hızlanma görülmektedir. Kız ve erkekler dönemin başlangıcında, erişkin boylarının % 80'inine ulaşırken, 2-4 yıl içinde erişkin boylarının %90'ına ulaşmaktadır (1). Kızlar için 10 yaş dolaylarında artmaya başlayan boy uzaması yaklaşık 16-18 yaşlarında, erkekler için 13 yaş dolaylarında artmaya başlayan boy uzaması 18-20 yaşlarında sona ermektedir (24). Kızlardaki en hızlı boy uzaması menarş öncesinde olmaktadır ve menarştan sonra boy uzaması kızlarda yavaşlamaktadır. Kadınlık hormonu olan östrojen büyüme kıkırdağını, erkeklik hormonu testosterona göre daha hızlı kapatmaktadır. Bu nedenle erkeklerde boy uzaması 19-20 yaşlarına kadar sürebilirken; kızlarda menarştan sonraki birkaç yıl içinde büyüme durmaktadır (25). Ergenlik döneminde boy uzaması ile kilo alımı arasında bir ilişki vardır. Erkeklerde en hızlı boy artışının olduğu dönemde aynı zamanda en hızlı oranda kilo artışı da vardır. Bunun tersine, kızlarda en hızlı kilo artışının olduğu dönem, en hızlı boy artışının olduğu dönemden 6 ile 9 ay öncesidir. Kızlarda en uzun boy ölçüsüne ulaşmadan önce, en çok kilo oranına ulaşıldığı için, pek çok ebeveyn ve genç bu dönemde, genç kızların kiloları ile ilgilenmeye başlarlar. Bazı genç kızlar kilo kaybetmek için diyet yöntemlerini deneyebilirler. Bu dönemdeki herhangi bir kilo kaybı, yetişkinlikte olacak kilo oranını etkileyebilmektedir (26, 27).

#### **4.1.1.2. Kas ve Yağ Dokusunun Gelişmesi**

Ergenlik öncesi dönemde, kızlarda ve erkeklerde yağ ve kas seviyesi birbirine yakındır ve yağsız vücut kütlesi oranı da her iki cinsiyet için birbirine eşittir (26). Adolesan dönemin ilk yıllarında deri altı yağ dokusu iki cinste de azalır. Boyca uzama hızının yüksek olduğu dönemlerde yağ dokusundaki azalma en yüksek düzeydedir. Sonrasında kızlarda daha fazla olmak üzere her iki cinste de yağ kitlesinde artış gözlenir. 18 yaşla birlikte vücut yağı normal olarak yaklaşık, kadınlarda %27 ve erkeklerde %16'dır. Adolesan erkekler kızlardan daha fazla kemik ve yağsız doku kazanırlar (20).



#### **4.1.2. Cinsel Gelişme**

İnsan gelişiminin bir evresi olarak adolesan dönem ele alındığında ilk incelenmesi gereken konu, adolesan ile puberte (erinlik-buluğ) evreleri arasındaki farklılıktır. Bir tanıma göre puberte üreme organlarının olgunlaştığı ve ikincil seks karakterlerinin geliştiği dönemdir. Biyofizyolojik gelişmelerin büyük bir bölümü, adolesan dönemin ilk aşamalarını oluşturan, puberte öncesi ve puberte dönemlerinde görülür. Puberte döneminde cinsel organlarındaki gelişim, üreme fonksiyonuyla doğrudan ilgili olan temel cinsel özelliklerle, üreme fonksiyonuyla dolaylı olarak ilgili olan ikincil cinsel özellikler biçiminde özetlenebilir (21). Pubertenin başlangıcı iskelet yaşına bağlı olarak kızlarda 10, erkeklerde 12 yaşlarına tekabül eder (20).

#### **4.1.3. Psikososyal Gelişme**

Birçok değişikliğin yaşandığı bu dönemde, fiziksel ve cinsel değişikliklerle birlikte psikososyal değişiklikler de gözlenmektedir (28). Adolesanlar, anne baba kontrolü ve emirlerinden bağımsız hareket etme gayreti içinde oldukları, akranları ile daha çok birlikte olmak isteyip onlardan etkilendikleri, bunun yanında büyük bir psikososyal değişim içinde oldukları bir dönemdedirler (13).

Adolesan dönem psikososyal açıdan erken, orta ve geç olmak üzere üç gelişimsel döneme ayrılır (21). Erken adolesan dönemdeki adolesanlar ayna karşısında bedenlerini inceleme, sürekli vücutları ile meşgul olma, bir beden imgesi edinme ve bu beden imgesine alışma çabaları görülmektedir. Kendilerine olan ilgileri ve belirgin benmerkezcilik duyguları ön planda yer alırken, diğer duygularda da dalgalanmalar görülmektedir (1). Orta adolesan dönem, hızlı uzama devresi tamamlandıktan bir süre sonra başlar. Fiziksel büyüme ve vücut kısımları üzerinde fazla durulmayıp gerçekçi bir vücut görünümü oluşmuştur. Geç adolesan dönemde, halen tereddütler devam etmesine rağmen mantıksal düşünme yeteneği gelişir. Kişilik gelişmesinin tamamlanması birkaç yıl alır (14). Adolesan dönem kısaca fiziksel görünümün büyük önem kazandığı bir dönemdir (15).

Aynı zamanda kendileri dış etkilerden çok fazla etkilenir. Onlar çekici, akranları ve kültürlerin idolü gibi olmak isterler. Bu duygular kendi diyetlerini kullanarak vücutlarını değiştirmek için denemelere yol açabilir. Vücut imajı olgunlaşmasını tamamlamamış genç kızlar, puberte boyunca sahip oldukları kalça ve basen ölçülerini düşürmek için besinleri kısıtlayabilir, genç erkekler beslenme destekleri ya da kas gelişimini hızlandıran büyüme hormonlarının kullanımını huy haline getirebilirler (20).

#### **4.2. Adolesan Dönemde Beslenme**

Beslenme anne karnında başlayıp, yaşamın sonlanmasına kadar geçen her süreçte yaşamımızın vazgeçilmez bir parçasıdır (29). İnsan yaşamında yeterli ve dengeli beslenmenin önemli olduğu dönemlerden birisi de adolesan dönemidir (30). Çocuk ve adolesanlarda zihinsel ve fiziksel gelişim uygun bir beslenme ile ilişkilidir. Bireylerin adolesan dönemindeki beslenmeleri onların sağlıklarını ve gelecekteki çalışma kapasitelerini de etkilemektedir (31). Çocuklarda beslenme alışkanlıklarının değişmesi ve kalp rahatsızlığı riskinin artması nedeni ile Amerika Kalp Sağlığı Örgütü, çocuk ve adolesanlar için beslenme önerileri hazırlamıştır (32).

Çocukluktan adolesan dönemine geçişteki bir gencin iyi beslenmesine potansiyel olarak engel olan, iştahsızlık ile doymama gibi beslenme bozukluklarının ortaya çıkmasıdır. İştahsızlık nevrozuna benzer olarak aşırı yeme isteği olarak ortaya çıkan, çok yeme nevrozunun ki telafi edici davranışlar olarak kusma, diyet haplarını kötüye kullanma ve aşırı egzersiz, teşhisi zor olsa da fiziksel ve duygusal olarak adolesan dönemdeki birey için tahrip edici sonuçlara neden olabilir. Her iki bozuklukla da en iyi şekilde tıp, psikoloji ve beslenme uzmanlarından oluşan bir grup tarafından çok disiplinli bir yöntemle mücadele edilebilir (33).

Merrick ve ark. göre gençlerde obezite son 30–40 yıldır belirgin biçimde artmıştır. Yakın tarihli uluslararası bir karşılaştırma araştırmasına göre “gençler arasında en yüksek obezite oranı ABD’de, en düşük oran ise Litvanya’dadır” (34). Geçmişte yapılan çalışmalar meyve, sebze, süt ve süt ürünleri tüketimi ile kemik gelişimi arasındaki ilişkiyi incelemiş, kemik gelişiminin kızlarda erkeklere oranla geride kaldığı görülmüştür (35). Amerikada; sigara kullanımı, perhiz ve egzersiz yapmama en çok görülen, ancak engellenebilir ölüm sebebidir. Lise öğrencilerinin %23’ü sigara içmekte, pek çok genç de

2010 yılına kadar sağlıklı insan statüsünde, spor yapan veya sağlıklı beslenen kişi tanımları içinde yer almamaktadır (36).

#### **4.2.1. Adolesan Dönemde Beslenme Eğitiminin Önemi**

Bu dönemdeki bireyler, diğer yaş gruplarına göre hastalık ve ölüm nedenleri açısından toplumun en sağlıklı kesimini oluşturmaktadırlar (37). Dolayısıyla toplum sağlığı açısından öncelikli bir grup olarak ele alınması gerekir (38). Çocuğun beslenme ilkelerine uygun beslenme alışkanlığı kazanmasında aile ortamının etkisi kadar okulda yapılacak eğitiminde rolü vardır (39).

Araştırmalar; adolesanların bir yılda hazır gıda restoranlarında doğrudan 5.4 milyar dolardan fazla ve marketlerde de 9.6 milyar dolardan fazla para harcadığını göstermektedir. Otomatik makinelerden gıda satın alma ergenlerin beslenmelerinin % 3'üne karşılık gelmektedir ve her yıl adolesanlar tarafından otomatik makinelerden 736 milyon dolar harcama yapılır. Ne yazık ki, otomatik makine satışlarının %78'i okullarda gerçekleşir (26).

Adolesanların yiyeceklerinin büyük bir bölümünü geleneksel yemeklerin dışındaki yiyecekler oluşturmaktadır. Böylece, besinlerin seçimi nerede ve ne zaman tüketildiğinden daha önemlidir. Enerji ve protein içeriği yüksek gıdalarla birlikte, taze meyve-sebze ve tahıllı gıdaların alınması gerekliliği vurgulanmalıdır. Hazır gıdalar, otomatik makineler, self servis restoranlar, hazır gıda marketleri ve zincir restoranlardan alınan gıdaları içerir. Adolesanlara bu tür yerlerden yemek yedikleri takdirde nasıl akılcı davranıp sağlıklı seçimler yapacakları öğütlenmelidir (26).

#### **4.2.2. Adolesan Dönemde Görülen Beslenme Alışkanlıkları**

Adolesanların beslenme durumları ve beslenme alışkanlıklarını; yetersiz ve dengesiz besin alımı, ekonomik yetersizlikler, hastalıklar, gebelik, emzicilik gibi özel durumlar, psikososyal ve sosyokültürel faktörler, yaşam tarzı, hareketsizlik veya aşırı fiziksel aktivite, yeme bozuklukları, alkol, sigara, uyuşturucu kullanımı gibi çeşitli etmenler etkilemektedir (40). Adolesanların beslenme alışkanlıklarının oluşmasında birincil faktörler, kişisel yeme seçimleri, ailenin yeme biçimi ve anne babanın yemek seçimi konusunda model olması, ikincil faktörler ise medya ve toplum normlarıdır (41).

Adolesan dönemde karşılaşılan yanlış beslenme alışkanlıkları bireyin sağlığını yaşamı boyunca olumsuz etkileyebilir. Bu dönemde hızlı büyüme ve gelişme, bazal metabolizma hızındaki ve fiziksel faaliyetlerdeki artış besin gereksinimini artırır. Besin gereksinimi iştah artışı şeklinde kendini gösterir ve adolesan öğün aralarında besin tüketme eğilimine girer. Bu öğün arası tüketimin evde hazırlanmış, besleyici değeri yüksek sandviçler, süt, ayran, yoğurt gibi besinlerle karşılanması istenir. Ancak adolesanların çoğunda yeterli beslenme bilincinin olmaması ve ev dışında yemek yeme alışkanlığının artması nedeni ile ana öğünleri atlama ve öğün aralarında da gelişmiş güzel hızlı hazır yemek yeme alışkanlığı oluşur (42).

Yapılan bir çalışmada adolesanların günlük beslenme gereksinimlerini karşılayamadıkları en sık atlanan öğünlerin kahvaltı ve öğle yemeği olduğu, kızların erkeklerden daha fazla öğün atladığı, gençlerin yarıdan fazlasının haftada iki defadan az kahvaltı yaptıkları; meyve, meyve suyu, süt, sebze gibi sağlıklı besinlerin tüketiminin %40 olduğu bildirilmiştir (43).

### **4.3. Adolesan Dönemde Enerji ve Besin Ögesi Gereksinimleri**

#### **4.3.1. Enerji Gereksinimi**

Adolesan dönemde, boy uzaması, ağırlık artışı, kas ve cinsel gelişim ile birlikte, besin ve enerji ihtiyacı da artmaktadır (44). Bu dönemde gereğinden fazla alınan enerji şişmanlığa neden olabilir bunun yanında fazla enerji kısıtlaması da anoreksiya nervosa veya bulimia gibi hastalıklara neden olabilir (45). Onaltı ulusal araştırma, çoğu adolesan için ve özellikle daha büyük erkekler, siyahlar ve düşük gelir grubundaki adolesanlar için enerji alımının “RDA”nın altında olduğunu göstermiştir (46). Adolesanda önerilen günlük enerji ve besin öğeleri gereksinimi, kız ve erkekler için 11–14 yaş ve 15–18 yaş olarak verilmektedir. Enerji gereksinimi 11-14 yaş grubunda kızlarda 2200 kcal, erkeklerde 2500 kcal, 15-18 yaş grubunda ise kızlarda 2200 kcal, erkeklerde 3000 kcal dir (44).

Fiziksel aktiviteye bağlı olarak günlük enerji gereksinimlerinde artma veya azalma olabilir. Yarışmalı spor dallarına katılan veya fiziksel aktivitesi fazla olan ergenlerin enerji gereksinimi bu ortalamalardan daha yüksek olmalıdır. Bu dönemde alınan enerjinin; %55.0-%60.0'ının karbonhidratlardan, %12.0-14.0 kadarının

proteinlerden, %30.0'unun yağlardan gelmesi alınan enerjinin dengeli olması bakımından önemlidir (13).

#### **4.3.2. Protein, Karbonhidrat ve Yağ Gereksinimi**

Adolesan dönemde artan protein gereksiniminin karşılanmaması büyüme ve gelişmenin yavaşlamasına, enfeksiyonlara karşı direncin azalmasına ve sağlık dengesinin bozulmasına yol açabilir. Diğer taraftan aşırı protein alımı da sakıncalıdır (4). Ergenlerin alması gereken günlük protein miktarını çok fazla abartılmaması gerekir. Ancak yine de yeterli ve dengeli beslenme ile vücut gelişimi desteklenmelidir. WHO ve FAO büyüme ve protein kayıplarını göz önüne alarak günlük gereksinime +%30 protein ilavesinin yeterli olabileceğini belirtmektedir (13). 10-13 yaşlarındaki adolesanların günlük protein gereksinimi erkek ve kızlarda 1.0-1.3 g/kg'dır (47). Protein gereksinimi 11-14 yaş kızlarda 46 g, erkeklerde 45 g, 15-18 yaş grubunda kızlarda 44 g, erkeklerde 59 g'dır. Kızlarda 0,8 g/kg/gün, erkeklerde 1 g/kg/gün bu gereksinimi karşılamaktadır (25). Amerika'da yapılan bir çalışmada diyetle yetersiz protein alımının erkeklerde daha az görüldüğü, adolesan kızların %7,7'sinin önerilen düzeyin altında protein aldıkları bildirilmiştir (48).

Adolesanlar için enerjinin %55'inin karbonhidratlardan özellikle tam buğday unundan yapılmış ekmek, tahıl ürünlerinin oluşturduğu kompleks karbonhidratlar ve posalı yiyeceklerden sağlanması gerekir (20). Sukroz, fruktoz gibi tatlandırıcılar enerjinin %10-25'ini geçmemelidir (21). Posa tüketimi ile kolon ve bağırsak gibi insan vücudundaki bazı organların işlevleri arasında oldukça fazla ilişki olduğu belirtilmiştir (49). Adolesan dönemdeki posa gereksinimi 15-25 g/gün arasında değişir (1). Adolesanların posa tüketimleri ile ilgili yapılan bir çalışmada, adolesanların %27.5'inin yetersiz posa aldıklarını ve posa tüketimi yetersiz olan adolesanların vücut ağırlığı ve beden kütle indekslerinin (BKİ), posa alımı yeterli olanlara göre yüksek olduğunu bildirmişlerdir (20).

Yağ, en yüksek enerjili besindir (50). Ortalama bir adolesanın diyetinde toplam yağ miktarı %35'den fazladır ki, bu oran Ulusal Kolesterol Eğitim Programı (NCEP)'nin amacı olan %30 düzeyinden fazladır. Ek olarak, çoğu araştırma toplam kalorinin %13-15'inin doymuş yağ asitlerinden geldiğini ortaya çıkarmıştır ki bu oran %10 olan NCEP hedefinden fazladır. Toplam enerji alımında tavsiye edilen çoklu-doymamış ve tekli-

doymamış yağ oranları sırasıyla %10 ve %10-15'dir. Bu yaş grubu için tavsiye edilen kolesterol alım miktarı günlük 300 mg dan daha azdır. Yağlar toplam kalorisinin %30'unu, doymuş yağ asitleri de %10'unu geçmemelidir (25).

#### 4.3.3. Vitamin ve Mineral Gereksinimi

Adolesanlarda hızlı iskelet gelişimi için D vitaminine ve yeni hücre gelişimi için A, C ve E vitaminlerine ve doku sentezinin artmasıyla B6 ve B12 vitaminlerine de ihtiyaç artmaktadır. Adolesanlar tiamin, riboflavin ve niasine yüksek enerji ihtiyaçlarından dolayı fazla miktarda gereksinim duyarlar (1).

Yapılan bir gözleme göre "adolesanların %30'u yeterli A vitamini almamaktadır" (51). 11-14 yaş arasındaki kız ve erkeklerin 800 µg, 15-19 yaş arasındaki kız ve erkeklerin 700 µg, A vitamini tüketmeleri gerekmektedir (44).

B grubu vitaminlerden Tiamin (B1), adolesan dönemi beslenme tarzında (yüksek enerji) eksikliğine rastlanmayan vitaminlerin başında gelir. Karbonhidratların enerjiye çevrilmesinde rol oynar (46). Günlük alınması gereken tiamin miktarı kızlar için 1,1 mg, 11-14 yaş erkekler için 1,3 mg, 15-18 yaş erkekler için 1,5 mg'dır. Riboflavinin ise; günlük gereksinimi kızlar için "1,3 mg, erkekler için ise 11-14 yaş için 1,5 mg, 15-18 yaş için 1,8 mg'dır (1).

Adolesanlarda, "C vitamini seviyesinin düşük olduğuna" dair araştırma raporları bulunması ile birlikte, meyve-sebze yeme alışkanlığı olmayan ve sigara içen adolesanların diğerlerine göre hastalık riski daha yüksektir (25). Günlük alınması gereken miktar 9-13 yaş arasında 45 mg, 14-18 yaş arasında erkekler için 75 mg, kızlar için 65 mg'dır (1).

Aktif metabolizmanın gelişmesine katkıda bulunan D vitamini en çok; çocuk ve adolesanlar için gerekli kalsiyumun 2/3'ünden fazlasını sağlayan sütte bulunur. Bununla birlikte yumurta, karaciğer, ringa balığı, uskumru ve konserve ton balıklarında da D vitamini oldukça fazla miktarda bulunmaktadır. Ancak adolesanlar sayılan bu besin maddelerini yeterli miktarlarda tüketmemektedirler (15). Alınması gereken günlük D vitamini gereksinimi kız ve erkekler için 10 µg'dır (1).

“Continuing Survey of Food Intakes by Individuals” verilerine göre adolesanların %40'ının günlük E vitamini tüketimi olması gerekenden azdır. Adolesanlara E vitamini ile desteklenmiş tahıllar ve fındık, ceviz ve yeşil yapraklı sebzeler tüketimi özellikle önerilmektedir (52). Günlük E vitamini gereksinimi kız ve erkekler için 9-13 yaş arasında 11 mg, 14-18 yaş arasında 15 mg'dır (1).

Günlük alınması gereken folat gereksinimi 11-14 yaş arasındaki kız ve erkekler için 150 µg, 15-18 yaş arasındaki kızlar için 180 µg, erkekler için 200 µg'dır. Sabah kahvaltı yapma alışkanlığı olmayan veya hiç portakal suyu veya hububat tüketmeyen adolesanlar özellikle folat eksikliği açısından risk grubundadırlar (1).

Adolesan dönemde bireyin aldığı tüm mineraller artırılmalıdır. Adolesanların hızlı gelişim sırasında diğer yaşlara göre iki kat kalsiyum, demir, çinko, magnezyum tükettiği bulunmuştur (15). Çocukluktan erişkinliğe geçerken kemik kitlesinin yeterli olabilmesi için kalsiyum alımı kadar kemiklerin ve kasların gerilmesini sağlayacak türde fiziksel aktivite yapılmasının önemi üzerinde sıklıkla durulmaktadır (53). Adolesanlarda kalsiyumun diyetle referans alım değeri 1300 mg'dır (1). Diyet araştırma verileri, adolesanların ve özellikle kızların yetersiz kalsiyum alımında en yüksek riske sahip olduklarını göstermektedir. 10–17 yaşlarındaki kızlar arasında kalsiyum alımı azalma eğilimindedir. Tüketim araştırmaları kızlar için ortalama kalsiyum alımının 780-820 mg aralığında olduğunu göstermektedir. Erkeklerde alım miktarı günlük 800-920 mg'dır.

Ayrıca, bu yaş grubu için yüksek miktarda meşrubat tüketmenin, bu içeceklerin sütün yerini alması sebebiyle düşük kalsiyum alımına yol açtığını öne süren bulgular vardır. Erkeklerin toplam enerji alımının %14'ünün ve kızların toplam enerji alımının %15'inin meşrubatlarla bağlantılı olduğu tahmin edilmektedir. Erkekler günlük ortalama 2,5 su bardağı bardak meşrubat içerken, sadece 1,5 bardak süt içmektedir. Kızlar ise günlük 1,5 su bardağı meşrubat içerken bir bardaktan az süt içmektedir. Kafein idrarla atılan kalsiyum miktarını arttırmaktadır. Adolesanlar tarafından tüketilen içeceklerin sadece %5'i kafeinsiz olduğundan, kafein gelişmekte olan adolesanlarda kemik mineralizasyonunda önemli bir rol oynayabilir (15). Batı ülkelerinde adolesanların öğünlerini yüksek oranda atıştırma ile geçıştirdikleri bilinmektedir. Ülkemizde de bu eğilim gittikçe artmaktadır. Cips, şekerleme, çikolata, kola vb. gibi gereksiz besinler

yerine, meyve, sebze, peynir, süt, yoğurt gibi besinlerin özendirilmesi gerekmektedir (54).

Günlük demir gereksinimi 11- 18 yağ grubu erkeklerde günde 12 mg, kızlarda 15 mg'dır (1). Genellikle erkeklerden daha az miktarlarda enerji alan adolesan kızlar günlük besinlerinden yeterli miktarda demir temin etmekte güçlük ekerler (15). Sabah kahvaltısında 1 yumurta, ögle yemeğinde 1 porsiyon etli sebze ve akşam yemeğinde 1 porsiyon kurubaklagil ile günlük demir gereksinimi karęılanabilir (53). Demir yetersizliği anemisi ekonomik yönden geliğmiğ ülkelerdeki genç kızlarda ve kadınlarda da sık görülmektedir. Bu ülkelerde normal diyetin, bu grupların demir gereksinimini karęılayamadıęı ve aneminin önlenmesi için çok kullanılan yiyeceklerin demirle zenginleştirilmesi gerektiği savunulmakta ve bunun için çalışmalar yapılmaktadır (4). Demir alımı, besinlerden demir sağlanması ve demir eksikliğinin toplum içinde kontrolü hedef konu olarak alınmıştır. Teknolojik gelişmelere baktığımızda, her ne kadar besinlerden demir alımı desteklenen bir yol olsa da, dışardan demir desteği almak da demir eksikliğine yönelik etkili yöntemlerden biri olarak sayılmaktadır (55).

Çinko gereksinimi 11-18 yaşlarında kızlarda 12 mg, erkeklerde 15 mg'dır (1). Hayvansal ve bitkisel kaynaklı protein içeren besinlerde protein ve çinko arasında iyi bir korelasyon olduğu bulunmuştur (20).

#### **4.4. Medya ve Kitle İletişim Araçları**

Türkiye'de 1990 yılından itibaren yerleşmiğ olan medya kelimesi dilimize İngilizce bir kavram olan "mass media" teriminden gelmiştir. Geniş anlamda yazılı basım, sesli ve görüntülü yayın araçlarını içeren medya, kabaca, yazılı, sözlü ve görüntülü kitle iletişim araçları anlamına gelmektedir (56). İnsanların gerek yakın, gerekse uzak çevrelerinde olup bitenler hakkında bilgi almalarını sağlayan ve teknolojik gücün bir göstergesi olarak geniş halk kitlelerini haberleşme ağıyla birbirlerine bağlayan araçlara "kitle iletişim araçları" denilmektedir (57). Kısacası mass media kelimesinin Türkçe olarak tam karęılıęı kitle iletişim araçları olarak tanımlanmaktadır. Konuyla ilgili özgül sözlüklerde ise "bilginin kitlelere gönderilmesinde kullanılan radyo, televizyon, kablolu televizyon, gazete, dergi, kitap, disk, vb. birçok taşıt (vehicles)" olarak tanımlanmaktadır



(58). Günümüzde, dünya genelinde olduğu gibi Türkiye’de de bireylerin sağlık ve beslenme gibi birçok konuda bilgi kazanmalarında önemli rol oynamaktadır (59).

#### **4.4.1. Televizyon**

Yunanca tele ve Latince visio’dan gelen vision sözcüklerinin birleştirilmesiyle uzaktan görüntü manasına gelen bir terimdir. Televizyon; hem ses, hem de hareketli görüntüyü aynı anda çok fazla kişiye iletebilmektedir. Böylece dünyada olup bitenler çok kısa bir zaman dilimi içinde kitlelere ulaşır (60). Televizyon, kitle iletişim araçları arasında en çok tartışmaya konu olan araçlardan biri haline gelmiştir. Televizyonun kişilere pozitif ve negatif etkileri konusunda tartışmaları genel olarak iki kutupta toplanmaktadır. Ancak tartışmaların odağında televizyonun negatif etkileri üzerine görüşler oluşturulmuştur (61).

Kitle iletişim araçları konusunda çalışanların üzerinde hemfikir olduğu konu, bu araçların insanlar üzerinde mutlak bir etkisi olduğu yönündedir. Medyanın etkisiyle yaratılan bilinç bulanıklığı ile özellikle çocuklar ve gençler başta olmak üzere tüm tüketiciler sağlıklarını risk ve tehlikeye atan, yararlı değil zararlı gıda maddelerini tercih eder duruma getirilmiştir (62).

Amerikan Federal Ticaret Komisyonu “Kilo Verme ile İlgili Reklamlar: Mevcut Trendler” isimli bir rapor yayınlamıştır ve bu raporda yanıltıcı kilo verme reklamlarının yaygın olduğu saptanmıştır. Araştırmacıların televizyon, radyo, internet, gazete, dergi ve e-mail verilerinden topladığı 300 kilo verme reklamını incelemişlerdir. Komisyon kilo verme reklamlarının %55’inin yanıltıcı, kanıttan yoksun ve bariz bir şekilde yanlış olduğu sonucuna varmıştır (63). McDonalds firmasının yıllık pazarlama bütçesi 1.1 milyar dolar, Coca-Cola firmasının da 866 milyon dolarken, ABD Milli Kanseri Enstitüsünün sağlıklı beslenmeyi teşvik bütçesi sadece 1 milyon dolardır (64).

#### **4.4.2. Gazete, Dergi ve İnternet**

Gazete, kitle iletişim araçları arasında insanlara erişmesi bakımından geçmiş olayları yorumlayan kitap ile anında haber verebilen radyo arasında bulunmaktadır. Gazeteler kapsam yönünden değerlendirildiğinde ise farklı alanlara yönelmeleri nedeniyle farklı sosyal gruplara ait olan ve farklı konulara ilgi duyan insanlara ulaşma olanağına sahiptirler. Türk Dil Kurumu, dergiyi, edebiyat, teknik, ekonomi siyaset, vb.

konuları inceleyen ve belirli aralıklarla çıkan süreli yayın olarak tanımlamaktadır. Dergi çok özel hedeflenen kitleye erişebilen yazılı basın kaynaklarından biridir.

Toplumlar üzerinde, kimi zaman olumlu, kimi zaman da olumsuz etkileri gözlemlenen internetin, insanın sosyal hayatı ve kültürü üzerinde birtakım değişikliklere yol açtığı görülmektedir. Dünya, internet aracılığı ile bilgi ağırlıklı bir iletişim sisteminin içine doğru yol almakta ve bununla birlikte bilginin geniş kitlelere ulaşması internet sayesinde sağlanmaktadır. İnternet kullanımının ekonomik hayatı ve üretim ilişkilerini, bunun sonucu olarak sosyal hayatı değiştirdiği açıkça görülmektedir. İnternetin bu alanda yol açacağı yeniliklerle, eğlenceden giyime, insan haklarından ulusal değerlere, çalışma kültüründen boş zaman kavramına, mektup nostaljisinden e-mail haberleşmesine, bilimsel çalışmadan gazete okumaya kadar yaşamın tüm alanlarında kültürel değişim yaşanmaktadır (65).

#### **4.5.Sağlık Alanı ve Medya İlişkisi**

Son on yılda medyada sağlık, beslenme ve hastalık haberlerinde tam bir patlama yaşanmaktadır (66). Ülkemizde yapılan bir çalışma, Türk basının günlük olarak çok satan üç gazetesinde sağlıkla ilgili yayınları incelemiş ve bunun sonucunda “Gazetelerde yer alan sağlık haberleri konularına göre çeşitlilik göstermekle birlikte en fazla hastalıklar ve tedavi yöntemleriyle ilgili yayınlar yer aldığını ve gazetelerin sağlık haberleri konusunda bilgilendirme düzeyinin yeterli olmadığını” belirtmiştir (67). Sağlıkla ilgili yayınlanan çeşitli haberler arasında, magazinsel sağlık haberleri, bir hastalığın tanı ve tedavi yöntemlerinin anlatılması, yeni tedavi yöntemlerinin kamuoyuna duyurulması, tıbbi uygulamalar karşısında mağdur duruma düşen hastalar önemli bir bölümü oluşturmaktadır (68).

Kitle iletişim araçlarının başında gelen internet üzerinde pek çok sağlık sitesi yayın yapmakta ve popüler güncel sağlık bilgilerini izleyenlerine sunmaktadır. Yine televizyonun son günlerde sağlık konusuna ilgisi de yadsınamayacak düzeydedir (69). Dergi ve gazetelerde de sağlık haberlerinin sayısı artmıştır. Ciddi bilimsel dergilerin tümü, yayınladıkları araştırma, makale veya görüşlerin özetlerini internetten servis eder hale gelmiştir (66).

Medya iletişim çağının tartışmasız en önemli silahı. Bu nedenle medyanın kimlerin elinde olduğu ve nasıl kullanıldığı çok önemlidir. Ticari boyutu milyar dolarlarla ölçülen sağlık sektöründe, meslek örgütleri, sağlık çalışanları, kamu, özel sektör, Sağlık Bakanlığı ve medya arasındaki iletişimin doğru kurulabilmesi, toplum yararı açısından var olan sorunların çözülebilmesinde anahtar-kilit ilişkisini oluşturuyor (67). Önemli haberleri kamuya ileterek, medya habercilerinin kamuyu bilinçli tutmalar gerekmektedir. Ancak; basının bu görevini çok dengeli bir şekilde yerine getirmesi ve haberlerini referanslara bağlı olarak hazırlaması gerektiği bilinmektedir. Kanıtlar, yayınlar, yayınlanan tıbbi araştırma tebliğleri kaynak olarak kullanılmalıdır. Araştırmacılar, akademik ve pratik kaynaklar ile röportajlar yapmalı, her şey bilimsel temellere oturtulmalıdır. Temel kavramlar üzerinde, sağlık profesyonelleri ile medya mensupları arasında ortak bir anlayış yerleşmelidir. Haberin belli bir bilimsel temeli olmadığı sürece, ümitsiz beklentilerin, mucize ilaç haberlerinin önüne geçilemediği görülmektedir (66).

#### **4.6. Yazılı ve Görsel Medyada Beslenmenin Yeri**

Bireylerin pek çok konuda faydalanmış olduğu medya araçlarının, beslenmenin önemi ve gıda maddelerinin tanıtımları hakkında doğru ve devamlı bilgi vermeleri gereği vurgulanmıştır (70). Ulusal sağlık politikalarının temel hedefi sağlıklı bir topluma ulaşmaktır. Sağlıklı bireylere ve dolayısıyla sağlıklı topluma sadece sağlık sektörünün sunduğu hizmetlerle ulaşmak yeterli değildir. Sektörler arası eşgüdümle bireyin sağlık konusunda bilgilendirilmesi ve o bireyde davranış değişikliği oluşturmakla sağlanabilir. Sosyal, ekonomik, kültürel ve teknolojik değişiklikler beslenme alışkanlıklarına da yansımakta ve zaman içinde kişilerin beslenme alışkanlıkları değişebilmektedir. Yapılan araştırmalar bu etkinin çoğu zaman olumsuz yönde olduğunu göstermiştir. Sağlıklı beslenme alışkanlıklarının kazanılması ve sürdürülmesi içinde medyanın rolünün negatiften pozitive çevrilmesi bireyler için uzun vadede hayati derecede önem kazanmaktadır (60). Medya geniş bir kitleye ulaşabildiğinden ve düşük maliyeti nedeniyle ilgi çekici biçimde düzenlenerek önemli bir eğitim aracı olarak kullanılmaktadır (71).

Yapılan bir çalışmaya göre; televizyon ve sinemada yayınlanan filmlerin incelendiği görülmüştür. Filmlerde bulunan besinlerin %4,9'unun markası filmlerde gösterilmiştir. Bu sonuç, 1 saatte 0.71 adet markalı ürünün ekranlarda yer alması şeklinde

yorumlanabilmektedir. Filmlerde bulunan markalı ürünlerin, %53,3'ünü alkollü içecekler ve soda meydana gelmektedir. Fiziksel aktivite seviyesi de araştırma konusu kapsamında incelenmektedir. Araştırmaya katılan 100 film incelendiğinde 415 fiziksel aktivite sahnesine rastlandığı görülmektedir Bu netice, her 29 dakikada bir adet egzersiz sahnesi meydana geldiğini göstermektedir. Filmlerde en sık bulunan egzersiz türleri; dans, yüzme, yürüyüş ve futboldur (56).

Yapılan bir çalışmada bütün gazetelerde özellikle beslenme, diyet, beden güzelliği, sağlıklı yaşam, alternatif tıp uygulamaları konuları hafta sonu eklerinde daha fazla yer almaktadır. Bunun nedeni ise hafta sonu eklerinde yapılan yayınlarda insanlara bir yaşam tarzının sunulmasıdır. Ayrıca medyanın yayınlarında dönemsel özellikler olduğu, bu çalışmada da ulaşılan bulgulardan bir tanesidir. Yapılan bir çalışmada Nisan ayındaki çalışmada “diyet haberlerinin”, Eylül ayındaki çalışmada ise, “okul ve çocuk” haberlerinin yoğunluğu belirlenmiştir (6).

Yapılan bir çalışmada; Hürriyet Gazetesinde yayınlanmış 1990-2008 yılları arasında sağlık haberlerine ilişkin içerik analizi yapılmıştır. Haberler içerisinde temaların 6 başlık altında toplandığı görülmektedir. Bu başlıklar “diyet ve beslenme, kronik hastalıklar, estetik ve güzellik, kadın hastalıkları, sağlıklı yaşam önerileri ve cinselliktir”. Diyet ve beslenmeye ilişkin alt temalarda mucize gıdalara yönelik haberler 7 defa yer almıştır. Diyet reçeteleri, sağlıklı yemek tarifleri, spor, hangi tür beslenmenin daha sağlıklı olduğuna yönelik sağlıkla ilgili önerilerde bu kategori içinde yer almaktadır (6).

Medyanın besin seçimini etkileyen güçlü bir baskı etkisi vardır (72). Yapılan bir çalışmaya göre, Amerika’da beslenme bilgisi elde etmek amacıyla en sık tercih edilen medya aracının magazin dergileri olduğu saptanmıştır. Kullanılan ikinci kaynağın ise televizyon programları olduğu bildirilmiştir. Yapılan bu çalışmanın sonuçlarına göre; okurların %87’si magazin dergisinde bulunan yazıları güvenilir bulmuştur. Çalışmanın diğer önemli bulgusu da kadın magazin dergilerinde erkek magazin dergilerine göre daha fazla beslenme makalesinin yer aldığıdır (56).

Bu konu ile ilgili bir makalede ki tespitler şu şekildedir; “ medyanın tıp ve sağlık haberleri doğal olarak bilinçlerde belli izler bırakır. Örneğin, yaşlar 19-22 arasında 100 kişiye Televizyonda bazen tıp ile ilgili haberler verilmektedir. Bu haberlerden aklınızda

kalanlar var mı ? Varsa bunlar neler? sorusu sorulduğunda, cevap verenlerin yüzde 10 u hiç ve yüzde 80 i birden fazla haber hatırlamamaktadır. En çok hatırlananlar diyet, sağlıklı beslenme ve zayıflamayı ele alan haberler olmaktadır ve bu haberlerde manken vücutlar sergilenmektedir. En fazla hatırlanan ikinci haber selülit, estetik cerrahi, silikon, yağlar yok etme gibi kadınların güzellikleriyle ilgili olanlarıdır” (66).

Beslenme konusunda halkın eğitimine katkı da bulunmada, topluma doğru ve gerçek beslenme bilgilerinin aktarılmasında ve doğru beslenme alışkanlıklarının kazanılmasında basınla daha yoğun iletişim ve iş birliği içinde olma gereği ortaya çıkmaktadır (66).

Sağlık haberlerinde de görüldüğü gibi gazetecilerin internet sayfalarından bulup yayınladıkları diyet önerilerinde; bir gün çok su içmenin kilo vermede en önemli faktör olduğu yazılırken diğer bir diyet haberinde çok su içmenin vücutta ödem ve şişkinlik yaptığının yazılması en iyi örneklerdendir. Beslenme ve diyet uzmanına giderek haberi yazmadan önce doğruluğunu onaylatması gereken gazetecinin bunu yapmıyor olması giderek medya bilmez, uydurur türünde spekülasyonlara yol açmaktadır. Haber kaynaklarına doğrudan ulaşmada gösterilen tembelliğin basının güvenilirliği açısından oluşturduğu tehditlerle birlikte yeniden gözden geçirilmesi gerekmektedir (66).

## 5. GEREÇ VE YÖNTEMLER

### 5.1 Araştırmanın Amacı ve Tipi

Bu araştırma Sakarya ilinde bulunan iki farklı lisede öğrenim gören öğrencilerin; beslenme alışkanlıklarını saptamak, antropometrik ölçümlerini belirlemek ve yazılı ve görsel medyanın; beslenme ve fiziksel aktivite durumuna etkisini incelemek amacı ile tanımlayıcı tipte yapılmıştır.

### 5.2. Araştırmanın Yeri, Zamanı ve Örneklem Seçimi

Bu araştırma Mayıs 2017- Haziran 2017 tarihleri arasında gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın evrenini; Sakarya ilinin Adapazarı ve Serdivan ilçelerinde bulunan Sakarya Serdivan Mithatpaşa Anadolu Lisesi ve Özel Sakarya Uğur Değişim Anadolu Lisesi 9. Ve 10. sınıflarında öğrenim gören toplam 340 öğrenci oluşturmaktadır. Araştırmayı Sakarya Serdivan Mithatpaşa Anadolu Lisesinden 120 öğrenci ve ve Özel Sakarya Uğur Değişim Anadolu Lisesinden 62 öğrenci temsil etmektedir. Araştırmanın örneklem büyüklüğü %95 olasılıkla,  $d=0,05$  sapma ile evrendeki eleman sayısı bilindiği için ( $S=340$ ) için “ $n = N \cdot r^2 \cdot p \cdot q / d^2 \cdot (N - 1) + r^2 \cdot p \cdot q$ ” formülü ile en az 182 olarak bulunmuştur. Okullardaki öğrenci sayıları farklı olduğundan eşit oranda öğrenci alabilmek için tabakalı örnekleme yöntemi kullanılmıştır (1). Tabakalı örnekleme yönteminde her bir okulun tabaka ağırlığı ve her bir okuldan örnekleme girecek öğrenci sayısı Tablo 5.2.1’de gösterilmiştir. Örneklem grubu her bir sınıfın öğrenci listesinin başından başlanarak istenen sayıya ulaşıncaya kadar bir alıp iki atlamak suretiyle rastgele yöntemle seçilmiştir.

**Tablo 5.2.1. Liselere Göre Örneklem Alınacak Öğrenci Sayıları**

OKUL İSİMLERİ	ÖĞRENCİ SAYISI (Ni)	TABAKA AĞIRLIĞI (Ni / N = ai)	ÖRNEKLEME GİRECEK ÖĞRENCİ SAYISI (ni = ai*n)
Sakarya Serdivan Mithatpaşa Anadolu Lisesi	240	240/340=0,66	0,66x182=120
Özel Sakarya Uğur Değişim Anadolu Lisesi	100	100/340=0,34	0,34x182=62
Toplam	340	1,0	182

### 5.3.Araştırmanın Genel Planı

Araştıma, gönüllü olarak katılmayı kabul eden bireylere araştırmacı tarafından ilgili literatür doğrultusunda hazırlanan 25 soruluk anket formu (Ek-1) kullanılarak yüz yüze görüşme yöntemi ile uygulanmıştır. Anket formu bireylerin genel özelliklerini, beslenme alışkanlıkları, egzersiz yapma durumlarını, yazılı ve görsel medyanın beslenme ve fiziksel aktivite durumlarına etkisini belirlemeye yönelik olarak hazırlanmıştır.

Araştırma için Haliç Üniversitesi Girişimsel Olmayan Klinik Araştırmalar Etik Kurulu'ndan 122 sayılı ve 22.04.2017 tarihli “ Etik Kurul Onayı” alınmıştır (Ek-2). Bireylerden araştırmaya gönüllü katıldıklarına dair yazılı onay formu alınmıştır (Ek-3).

### 5.4. Verilerin Toplanması ve Değerlendirilmesi

Veri toplama aracı olarak öğrencilerin genel bilgilerini, beslenme alışkanlıklarını ve yazılı - görsel medyanın beslenme üzerine etkilerini sorgulayan anket formu uygulanmıştır. Anket formu bireyler tarafından anlaşılabilir şekilde konu ile ilgili kaynaklar ve daha önce yapılmış araştırmalardan yararlanılarak araştırmacı tarafından düzenlenmiştir. Araştırmaya katılım gönüllülük esasına göre sağlanmıştır. Veri toplama aracı araştırmayı kabul eden kişilere araştırmacı tarafından yüz yüze görüşme tekniği kullanılarak uygulanmıştır.

Öğrencilere uygulanan anket formu dört bölümden oluşmaktadır. Birinci bölümünde katılımcıların yaş, cinsiyet, boy uzunluğu, vücut ağırlığı, BKİ bilgileri sorgulanmıştır. İkinci bölümde beslenme alışkanlıkları, üçüncü bölümde sosyal medya alışkanlıklarının beslenme üzerine etkileri, dördüncü bölümünde ise fiziksel aktivite durumları sorgulanmıştır.

İlgili okul müdürleriyle ön görüşmeler yapılarak okullarında anket uygulamak için uygun zaman belirlenmiştir. Anket formu, araştırmaya katılan öğrencilere bizzat araştırmacı gözetiminde uygulanmıştır. Anketle ilgili gerekli açıklamalar öğrencilere yapılmış, araştırmaya katılan öğrencilerin sorulara doğru ve tarafsız cevap verdikleri kabul edilmiştir. Antropometrik ölçümler, araştırmacı tarafından gerçekleştirilmiştir. Tüm öğrencilerin ağırlıkları elle taşınabilen dijital kilo ölçer ile ayakkabıları çıkarılarak ve okul kıyafetleri ile ölçülmüştür. Boy uzunlukları ise duvara monte boy ölçer ile, kuralına uygun olarak ayakta, ayaklar kapalı şekildeyken dik duruşta yapılmıştır. Öğrenciler düz bir duvara dayandırılmış, baş, gövde, kalça ve topuklar duvara dayalı iken boy uzunluğu “cm” cinsinden başın en üst noktasında yere kadar olan mesafeden ayakkabısız olarak ölçüm yapılmıştır. Katılımcıları ağırlık ve boy uzunlukları kullanılarak beden kütle indeksleri (BKI) hesaplanmıştır. Adolesan dönemde BKI değerlendirmesi için Dünya Sağlık Örgütü'nün önerdiği persantil tabloları kullanılmıştır. Buna göre BKI düzeyleri; 5 persantilin altı zayıf, 5 persantil ve üzeri ile 85 persantilin altı ideal kiloda, 85 persantil ve üzeri ile 95 persantilin altı fazla kilolu, 95 persantil ve üstü obez olarak değerlendirilmiştir (73).

### **5.5.Verilerin İstatiksel Olarak Değerlendirilmesi**

Verilerin istatiksel değerlendirilmesinde Windows ortamında SPSS (Statistical Programe For Social Sciences) 20 programı kullanılmıştır. Anketteki tüm sorulara ve önermelere verilen cevaplara ait frekans (n) ve yüzde (%) dağılımlar hesaplanmıştır. Bu dağılımlar tablolar ile gösterilmiştir. Okullarda bulunan öğrenciler yaş gruplarına, cinsiyetlerine ve okullarına göre değerlendirilip, verileri analiz edilmiştir. Cinsiyetler ve okullar arası farkın analizinde ki karetesti ve mann whitney u testi kullanılmıştır. Farklılıkların test edilmesi için 0,05 anlamlılık düzeyi alınmıştır. Ayrıca ortalama (x), standart hata, minimum ve maksimum değerler gibi tanımlayıcı istatistiklerden de yararlanılmıştır.



## 6. BULGULAR

### 6.1 Adölesanların Kişisel Bilgiler, Beslenme, Medya ve Fiziksel Aktivite Alışkanlıları ile İlgili Genel Bulgular

Araştırmaya, Mayıs 2017- Haziran 2017 tarihleri arasında, Sakarya ilinin Adapazarı ve Serdivan ilçelerinde bulunan Sakarya Serdivan Mithatpaşa Anadolu Lisesi ve Özel Sakarya Uğur Değişim Anadolu Lisesi 9. ve 10. sınıflarında öğrenim gören toplam 182 kişi katılmıştır. Sakarya Serdivan Mithatpaşa Anadolu Lisesinden 120 öğrenci ve Özel Sakarya Uğur Değişim Anadolu Lisesinden 62 öğrenci araştırmaya alınmıştır. 182 kişinin % 53,8 'ini kızlar , % 46,2'sini erkekler oluşturmaktadır.

Araştırmanın yaş aralıklarını, 14- 17 yaş aralığındaki öğrenciler oluşturmaktadır. Minimum yaş 14 iken, maksimum yaş 17 olarak belirlenmiştir. Araştırmanın % 52,2'sini 15 yaşındakiler, %42,9'unu 16 yaşındakiler,%3,3'ünü 14 yaşındakiler, %3'ünün 17 yaşındakiler oluşturmaktadır. Araştırmada katılımcıların yaş ortalaması:15,53 olarak belirlenmiştir.

**Tablo 6.1.1. Adölesanların Vücut Ağırlıkları ve Boy Uzunluklarının Değerlendirilmesi**

Değişken	X±S*	Minimum	Maksimum
Vücut Ağırlığı (kg)	61,12±0,91	40	117
Boy Uzunluğu (cm)	168,78±0,66	135	195
BKI (kg/cm <sup>2</sup> )			
Zayıf (<5 persantil)	16,80±0,13	15	17
İdeal Kiloda (5th-85 persantil arası)	20,27±0,14	18	24
Fazla Kilolu (85th-<95 persantil arası)	23,95±0,21	25	26
Obez (>95 persantil)	29,18±0,55	27	35

\* X: Ortalama, S:Standart Hata

**Tablo 6.1.2. Adölesanların Beslenme Alışkanlıklarının Değerlendirilmesi**

<b>Tüketilen Öğün Sayısı</b>	<b>n</b>	<b>%</b>
≤2 öğün	15	8,2
≥ 3 öğün	167	91,8
<b>Öğün Atlama Durumu</b>		
Öğün Atlayan	101	55,5
Öğün Atlamayan	81	45,5
Toplam	182	100
<b>Atlanan Öğün</b>	<b>n</b>	<b>%</b>
Kahvaltı	64	63,3
Öğle	28	27,7
Akşam	9	9,0
Toplam	101	100

Araştırmaya göre öğrencilerin %91,8'inin günde 3 ve üzeri öğün tükettikleri belirlenmiştir. Öğrencilerin %55,5'inin öğün atladıkları, en çok atlanılan öğünün ise %63,3 oranı ile kahvaltı öğünü olduğu tespit edilmiştir. Öğrencilere öğün atlama sebepleri sorulduğunda; “ %42,6'sı canım istemiyor, %14,9'u zaman olmadığı için, %14,9'u iştahım yok, %8,9'u geç kalkıyorum, %6,9'u alışkanlığım yok, %5,9'u hazırlayan olmadığı için, %5,9'u zayıflamak için” şeklinde cevaplamışlardır.

**Tablo 6.1.3. Öğrencilerin Ara Öğün Tüketimleri ve Kantinden Yiyecek ve İçecek Alma Durumlarının Değerlendirilmesi**

<b>Ara Öğün Tüketme Durumu</b>	<b>n</b>	<b>%</b>
Tüketen	176	96,7
Tüketmeyen	6	3,3
<b>Okul Kantininden Yiyecek ve İçecek Alma Durumu</b>		
Alan	159	87,4
Almayan	23	12,6
Toplam	182	100
<b>Ara Öğün Olarak Tüketilen Yiyecek ve İçecekler</b>		
Simit/Poğaça/Tost	82	20,2
Cips	14	3,4
Meyve	38	9,4
Yoğurt/Süt/Ayran	31	7,6
Bisküvi/Kek	57	14,1
Çikolata/Şekerleme	75	18,5
Gazlı İçecekler	27	6,6
Meyve Suları	21	5,2
Çay/Kahve	46	11,3
Kuruyemiş	13	3,2
Toplam*	404	100
<b>Okul Kantininden Alınan Yiyecek ve İçecekler*</b>		
Bisküvi,kraker,çikolata,gofret, pasta,kek	106	50,4
Kuruyemiş Çeşitleri	1	0,47
Süt ve Süt Ürünleri	24	11,4
Meyve Suları	18	8,5
Simit Ayran	61	29
Toplam*	210	100

\* Birden fazla seçenek işaretlendiğinden tüketilen yiyecek ve içecekler toplam cevaplar üzerinden alınmıştır.

Öğrencilerin en sevdiği yiyecekler sorgulandığında; %48'inin şıklarda bulunan bütün yiyecekleri sevdikleri tespit edilmiştir. Kalan % 52'sinin ise sevdikleri yiyecekler ve oranları şu şekilde sıralanmaktadır; Et, köfte vb. %38, kızartmalar %14, sütlü tatlılar ve börek türleri %10, hamburger/tost vb. %9, etli, zeytinyağlı sebzeler ve kuru baklagiller % 8, pilav/makarna %6, hamur işi tatlılar ise %5 olarak bulunmuştur.

**Tablo 6.1.4. Adolesanların Medyada Geçirdikleri Süreler ile İlgili Bulgular**

	n	%
<b>Hafta İçi TV İzleme Süresi</b>		
< 2 saat	80	44,0
≥2 saat	102	56,0
<b>Hafta Sonu TV İzleme Süresi</b>		
< 2 saat	62	34,1
≥2 saat	120	65,9
<b>Hafta Boyunca İnternette Vakit Geçirme Süresi</b>		
0-5 saat	25	13,7
6-10 saat	28	15,3
11-15 saat	23	12,6
16-20 saat	26	14,5
21-25 saat	21	11,5
≥26 saat	59	32,4
<b>Radyo Dinleme Sıklığı</b>		
Her Gün	6	3,3
Haftada Birkaç Kez	9	9,0
Nadiren	31	4,9
Hiç	136	74,7
<b>Gazete Okuma Sıklığı</b>		
Her Gün	3	1,6
Haftada Birkaç Kez	15	8,2
Nadiren	71	39,0
Hiç	93	51,1
<b>Dergi Okuma Sıklığı</b>		
Her Gün	1	0,5
Haftada Birkaç Kez	11	6,0
Nadiren	79	43,4
Hiç	91	50,0
Toplam	182	100

Öğrencilerin hafta içi 2 saat altı televizyon izleyenlerin oranı %44,0 iken 2 saat ve üzeri izleyenler %56,0 olarak görülmektedir. Hafta sonu 2 saat altı televizyon izleyenlerin oranı %34,1 iken 2 saat ve üzeri izleyenler %65,9 olarak görülmektedir. Öğrencilerin internette vakit geçirme süreleri incelendiğinde en fazla sürenin %32,4'lük bir oran ile 26 saat ve üzeri diliminde olduğu görülmektedir.

**Tablo 6.1.5. Adolesanların Beslenme/Diyet ile İlgili Yazılar Hakkındaki Cevapları**

	n	%
<b>Beslenme ve Diyet Yazılarını Hazırlayan Kişi</b>		
Doktor	5	2,7
Beslenme Uzmanı	148	81,3
Yaşam Koçları	11	6,0
Bilmiyorum	18	9,9
<b>Medyada Yer Alan Beslenme/Diyet Yazılarını Güvenilir Bulma</b>		
Güvenilir Buluyor	36	19,8
Güvenilir Bulmuyor	146	80,2
<b>Beslenme/Diyet Yazılarının Güvenilirliğindeki Kriter</b>		
Beslenme Uzmanı Tarafından Yazılması	99	54,4
Doktor Tarafından Yazılması	24	13,2
Okuyucu Kitlesinin Fazla Olması	18	9,8
Yayın Organının Güvenilir Olması	41	22,5
<b>Medyadan Etkilenerek Zayıflama ya da Kilo Girişiminde Bulunma</b>		
Evet	38	20,9
Hayır	144	79,1
<b>Medyada En Çok Duyulan Diyet Tipleri</b>		
Dukan Diyeti	16	8,8
Karatay Diyeti	92	50,5
Hiçbirini Duymayanlar	74	40,7
<b>Medyada Yer Alan Beslenme ve Diyeti ile İlgili Yazıları Takip Etme</b>		
Evet	96	52,7
Hayır	86	47,3
<b>Beslenme/Diyet ile İlgili Yazıları Takip Etme Nedenleri</b>		
Sağlıklı Beslenmeyi Öğrenmek İçin	21	21,9
Sağlığını Korumak İçin	23	24,0
Kilomu Korumak ve Zayıflamak İçin	42	43,7
Güncel ve Popüler Bir Konu Olduğu İçin	10	10,4
<b>Beslenme/Diyet ile İlgili Yazıları Takip Ettikleri Medya Araçları</b>		
Televizyon	21	22,0
Gazete	3	3,12
Dergi	1	0,88
İnternet	71	74,0
<b>Beslenme/Diyet ile İlgili Yazıları Takip Ederek Bilgi Düzeylerinin Artma Durumları</b>		
Evet	58	60,4
Hayır	38	39,6
Toplam	96	100

Araştırmada; öğrencilerin medyada yer alan beslenme ve diyet ile ilgili yazıları %74,0 oranı ile internette takip etmektedirler. Öğrencilerin %60,4'ü medyada yer alan beslenme ve diyet ile ilgili yazıları takip ederek, beslenme ve diyet konusunda bilgi düzeylerinin arttığını düşünmektedir.

Araştırmaya göre medyadan etkilenecek zayıflama ya da kilo verme girişiminde bulunan öğrencilerin %2,7'si medyadan görerek kullandığı zayıflama ilacı ile %69,6'sı kendi kendine medyadan okuduğu beslenme ve diyet haberleri ile %27,7'sinin de diğer yöntemler ile zayıflama ya da kilo verme girişiminde bulunduğu belirlenmiştir.

Araştırmada öğrencilerin %61,0'ı medyada yer alan beslenme ve diyet ile ilgili yazı/haberlerden etkilenenler %61,0 iken etkilenmeyenler %39,0 olarak bulunmuştur. Medyada yer alan besin gruplarından etkilenme oranları (%) sırası ile et ve et ürünleri 16,4, fast food ürünleri 13,4, süt ve süt ürünleri 12,0, çikolatalar 10,8, kahvaltılık gevrekler 8,6, bitki çayları 8,2, dondurmalar 7,86, diyet ürünler 5,6, gazlı içecekler 5,24, cipsler 5,24, enerji içecekleri 3,74 ve dondurulmuş besinler 2,62 olarak bulunmuştur.

**Tablo 6.1.6. Öğrencilerin Fiziksel Aktivite Yapma Sıklıkları**

<b>Düzenli Fiziksel Aktivite Yapma</b>	<b>n</b>	<b>%</b>
Yapıyor	110	60,4
Yapmıyor	72	39,6
Toplam	182	100
<b>Fiziksel Aktivite Yapma Sıklığı</b>	<b>n</b>	<b>%</b>
Her gün	23	20,9
Haftada 5-6 Gün	34	30,9
Haftada 3-4 Gün	35	31,8
Haftada 1-2 Gün	18	16,4
Toplam	110	100

Araştırmaya katılan öğrencilerin yaptıkları fiziksel aktivite türleri ve oranları; yürüyüş %30,4, bisiklet sürmek %13,9 voleybol %12,1, koşu %9,41, futbol %8,96, basketbol %6,72, yüzme %6,27, diğer %9,86 olarak bulunmuştur. Diğer fiziksel aktivite türleri ise; box, dağ tırmanışı, dans, güreş, ip atlama, kürek çekme, masa tenisi, okçuluk, tenis, vücut geliştirme ve paten şeklindedir.

## 6.2 Adölesanların Kişisel Bilgiler, Beslenme, Medya ve Fiziksel Aktivite Alışkanlıklarının Cinsiyetlere ve Okullara Göre Karşılaştırılması

**Tablo 6.2.1. Adölesanların Vücut Ağırlıkları ve Boy Uzunluklarının Cinsiyetlere Göre Dağılımı (n=182)**

Değişken	Cinsiyet	n	X±S*	Minimum	Maksimum	P***
Vücut Ağırlığı (kg)	Erkek	84	66,19±1,54	40	117	0,001**
	Kız	98	56,78±0,85	43	85	
Boy Uzunluğu (cm)	Erkek	84	174,23±0,98	135	195	0,003**
	Kız	98	164,12±0,57	145	186	

\* X: Ortalama, S:Standart Hata, \*\*p<0,05, \*\*\*Mann Whitney U Testi

Araştırmada erkek öğrencilerin vücut ağırlık ortalamaları ile kız öğrencilerin vücut ağırlık ortalamaları arasında anlamlı bir fark bulunmuştur (p=0,001). Buna göre erkek öğrencilerin vücut ağırlık ortalamalarının kız öğrencilerin vücut ağırlık ortalamalarına göre daha fazla olduğu bulunmuştur.

**Tablo 6.2.2. Adölesanların Persantil Değerlerinin Cinsiyetlere ve Okullara Göre Sınıflandırılması**

Cinsiyet ve Okullar/ Persantil (BKI) Değerlerine Göre Sınıflaması	Zayıf (<5 persantil)		İdeal Kiloda (5th -85 persantil arası)		Fazla Kilolu (85th - <95 persantil arası)		Obez (>95 persantil)		Toplam		P*
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	
Kız	11	11,2	68	69,4	11	11,2	8	8,2	98	53,8	0,317
Erkek	9	10,7	50	59,5	11	13,1	14	16,7	84	46,2	
Özel Okul	9	14,5	39	62,9	6	9,7	8	12,9	62	34,0	0,654
Devlet Okulu	11	9,2	79	65,8	16	13,3	14	11,7	120	66,0	
Toplam	20	11	118	64,8	22	12,08	22	12,08	182	100	

\*Ki Kare Test

Araştırmada kız öğrencilerin %19,4'ünün, erkek öğrencilerin ise %29,8'inin fazla kilolu ve obez olduğu bulunmuştur. Özel okula gidenlerin %19,6'sının, devlet okuluna gidenlerin ise %25'inin fazla kilolu ve obez olduğu bulunmuştur.

**Tablo 6.2.3. Adolesanların Beslenme Alışkanlıklarının Cinsiyetlere ve Okullara Göre Değerlendirilmesi**

Tüketilen Öğün Sayısı	Erkek		Kız		P*
	n	%	n	%	
<2 öğün	8	9,5	7	7,1	0,056
≥3 öğün	76	90,5	91	92,9	
<b>Öğün Atlama</b>					
Öğün Atlayan	41	48,8	60	61,2	0,093
Öğün Atlamayan	43	52,2	38	38,8	
<b>Okul Kantininden Yiyecek ve İçecek Alma</b>					
Alan	67	79,8	92	93,9	0,004**
Almayan	17	20,2	6	6,1	
Toplam	84	100	98	100	
Tüketilen Öğün Sayısı	Özel Okul		Devlet Okulu		P*
	n	%	n	%	
<2 öğün	5	8,1	10	8,3	0,95
≥3 öğün	57	91,9	110	91,7	
<b>Öğün Atlama</b>					
Öğün Atlayan	38	61,2	63	52,5	0,025**
Öğün Atlamayan	24	38,8	57	47,5	
<b>Okul Kantininden Yiyecek ve İçecek Alma</b>					
Alan	59	95,2	100	83,3	0,023**
Almayan	3	4,8	20	16,7	
Toplam	62	100	120	100	

\*Ki Kare Test

\*\*p<0,05

Tüketilen öğün sayısı ve cinsiyetler incelendiğinde; erkek öğrencilerin %90,5'i kız öğrencilerin %92,9'u, üç ve üzeri öğün tükettikleri bulunmuştur. Öğün atlama durumunda ise; erkek öğrencilerin %52,2'si, kız öğrencilerin %61,2'sinin, öğün atladıkları belirlenmiştir. Cinsiyetler ile okul kantininden yiyecek ve içecek alma durumu arasında anlamlı bir fark bulunmuştur (p=0,004).

Araştırmada öğrencilerin beslenme alışkanlıklarının okullara göre değerlendirilmesinde; tüketilen öğün sayısı ve okullar arasında anlamlı bir fark bulunmazken, öğün atlama, okul kantininden yiyecek ve içecek alınması durumu ile okullar arasında anlamlı bir fark bulunmuştur.

**Tablo 6.2.4. Adolesanların Televizyonda Geçirdikleri Sürenin Cinsiyetlere ve Okullara Göre Değerlendirilmesi**

	Erkek		Kız		P*
	n	%	n	%	
<b>Hafta İçi TV İzleme Süresi</b>					
<2 saat	39	46,4	41	41,8	0,504
≥2 saat	45	53,6	57	58,2	
<b>Hafta Sonu TV İzleme Süresi</b>					
<2 saat	29	34,5	33	33,7	0,904
≥2 saat	55	65,5	65	66,2	
Toplam	84	100	98	100	
	Özel Okul		Devlet Okulu		P*
	n	%	n	%	
<b>Hafta İçi TV İzleme Süresi</b>					
<2 saat	24	38,7	56	46,7	0,305
≥2 saat	38	61,3	64	53,3	
<b>Hafta Sonu TV İzleme Süresi</b>					
<2 saat	28	45,2	34	28,3	0,023**
≥2 saat	34	54,8	86	71,7	
Toplam	62	100	120	100	

\*Ki Kare Test

\*\*p<0,05

Araştırmada cinsiyetler ile hafta içi tv izleme süresi arasında ve cinsiyetler ile hafta sonu tv izleme süresi arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Okullar ile tv izleme süreleri incelendiğinde; Özel Okul'un %61,3'ü, Devlet Okulu'nun %53,3'ünün hafta içi tv izleme sürelerinin 2 saat ve üzeri olduğu bulunmuştur. Okullar ile hafta sonu tv izleme süresi arasında anlamlı bir fark bulunmuştur.

**Tablo 6.2.5. Öğrencilerin Hafta İçi ve Hafta Sonu Tv İzleme Sürelerinin Karşılaştırılması**

	Hafta Sonu Tv İzleme Süresi				P*
	2 saat altı		2 saat ve üzeri		
	n	%	n	%	
<b>Hafta İçi TV İzleme Süresi</b>					
<2 saat	44	71,0	36	30,0	0,001**
≥2 saat	18	29,0	84	70,0	
Toplam	62	100	120	100	

\*Ki Kare Testi

\*\*p<0,05

Araştırmada öğrencilerin hafta içi tv izleme süresi ile hafta sonu tv izleme süresi arasında anlamlı bir fark bulunmuştur (p=0,001).



**Tablo 6.2.6. Adolesanların Beslenme İle İlgili Medya Davranışlarının Cinsiyet İle İlişkisi**

	Erkek		Kız		P*
	n	%	n	%	
<b>Medyada Yer Alan Beslenme/diyet Yazıları Güvenilir Bulma</b>					
Güvenilir Buluyor	13	15,5	23	23,5	0,117
Güvenilir Bulmuyor	71	84,5	75	76,5	
<b>Medyadan Etkilenerek Zayıflama ya da Kilo Girişiminde Bulunma</b>					
Evet	13	15,5	25	25,5	0,036**
Hayır	71	84,5	73	74,5	
<b>Beslenme/Diyet ile İlgili Yazıları Takip Etme</b>					
Evet	35	41,7	61	62,2	0,006**
Hayır	49	58,3	37	37,8	
Toplam	84	100	98	100	
<b>Beslenme/Diyet ile İlgili Yazıları Takip Ederek Bilgi Düzeylerinin Artma Durumları</b>					
Evet	18	51,4	40	65,6	0,011**
Hayır	17	48,6	21	34,4	
Toplam	35	100	61	100	

\*Ki Kare Test

\*\*p&lt;0,05

Araştırmada medyada yer alan beslenme/diyet yazılarının güvenli bulunma durumu ile cinsiyetler arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Araştırmada medyadan etkilenerek zayıflama ya da kilo verme girişiminde bulunma, beslenme/diyet ile ilgili yazıları takip etme ve beslenme/diyet ile ilgili yazıları takip ederek, bilgi düzeylerinin artması konuları ile cinsiyetler arasında anlamlı bir fark bulunmuştur.

**Tablo 6.2.7. Adolesanların Beslenme ile İlgili Medya Davranışlarının Okullar İle İlişkisi**

	Özel Okul		Devlet Okulu		P*
	n	%	n	%	
<b>Medyada Yer Alan Beslenme/Diyet Yazılarını Güvenilir Bulma</b>					
Güvenilir Buluyor	15	24,2	21	17,5	0,222
Güvenilir Bulmuyor	47	75,8	99	82,5	
<b>Beslenme/Diyet ile İlgili Yazıları Takip Etme</b>					
Evet	36	58,1	60	50,0	0,302
Hayır	26	41,9	60	50,0	
Toplam	62	100	98	100	
	n	%	n	%	P*
<b>Beslenme/Diyet ile İlgili Yazıları Takip Ederek Bilgi Düzeylerinin Artma Durumları</b>					
Evet	22	61,1	35	58,3	0,637
Hayır	14	38,9	25	41,7	
Toplam	36	100	60	100	

\*Ki Kare Test

Araştırmada erkek öğrencilerin %58,3'ünün, kız öğrencilerin ise %63,2'sinin medyada yer alan beslenme ve diyet ile ilgili yazı/haberlerden etkilendiği bulunmuştur. Okullar ve medyada yer alan beslenme ve diyet ile ilgili yazı/haberlerden etkilenme durumuna bakıldığında ise; Özel Okul'un %69,3'ü, Devlet Okulu'nun %51,6'sının medyada yer alan beslenme ve diyet ile ilgili yazı/haberlerden etkilendiği bulunmuştur. Adölesanların medyadan etkilenilen besin grubu ile cinsiyetler ve okullar arasındaki ilişki ise Tablo 6.2.8. de gösterilmektedir.

**Tablo 6.2.8. Adölesanların Medyadan Etkilenilen Besin Grubu ile Cinsiyetler ve Okullar ile İlişkisi**

Medyada Yer Alan Besin Grupları ve Etkilenme Oranları	Erkek		Kız		P*
	n	%	n	%	
Et ve et ürünleri	23	20	21	13,8	0,261
Fast food ürünler	15	13,04	21	13,8	0,680
Süt ve süt ürünleri	18	15,6	14	9,21	0,183
Çikolatalar	9	7,8	20	13,1	0,185
Kahvaltılık Gevrekler	8	7,0	15	9,86	0,449
Bitki Çayları	4	3,47	18	11,8	0,019**
Dondurmalar	7	6,08	14	9,21	0,408
Diyet ürünler	5	4,34	10	6,5	0,493
Gazlı İçecekler	9	7,8	5	3,27	0,190
Cipsler	7	6,08	7	4,60	0,641
Enerji İçecekleri	7	6,08	3	2,0	0,160
Dondurulmuş Besinler	3	2,6	4	2,63	0,723
Toplam***	115	100	152	100	
	Özel Okul		Devlet Okulu		P*
Medyada Yer Alan Besin Grupları ve Etkilenme Oranları	n	%	n	%	
Et ve et ürünleri	23	22,3	21	12,8	0,014**
Fast food ürünler	13	12,6	23	14,02	0,392
Süt ve süt ürünleri	15	14,6	17	10,3	0,176
Çikolatalar	11	10,6	18	11,0	0,329
Kahvaltılık Gevrekler	7	6,8	16	9,75	0,287
Bitki Çayları	8	7,76	14	8,53	0,399
Dondurmalar	6	5,82	15	9,14	0,250
Diyet ürünler	5	4,85	10	6,09	0,375
Gazlı İçecekler	2	1,94	12	7,31	0,057
Cipsler	4	3,88	10	6,09	0,300
Enerji İçecekleri	7	6,8	3	1,82	0,032**
Dondurulmuş Besinler	2	1,94	5	3,04	0,352
Toplam***	103	100	164	100	

\*Ki Kare Test

\*\*p<0,05

\*\*\*Birden fazla seçenek işaretlendiğinden tüketilen yiyecek ve içecekler üzerinden sütun % alınmıştır.

**Tablo 6.2.9. Adolesanların Fiziksel Aktivite Yapma Alışkanlıkları ile Cinsiyetler Arasındaki İlişkisi**

Düzenli Fiziksel Aktivite Yapma	Erkek		Kız		P*
	n	%	n	%	
Evet	60	71,4	50	51,0	0,005**
Hayır	24	28,6	48	49,0	
Toplam	84	100	98	100	
<b>Fiziksel Aktivite Yapma Sıklığı</b>					
Hergün	11	18,3	12	24	0,023**
Haftada 5-6 Gün	23	38,7	11	22	
Haftada 3-4 Gün	17	28,3	18	36	
Haftada 1-2 Gün	9	15	9	18	
Toplam	60	100	50	100	
<b>Yapılan Spor Çeşitleri</b>					
Yürüyüş	29	21	39	45,8	0,464
Bisiklet	22	16,0	9	10,5	0,002**
Voleybol	13	9,4	14	16,4	0,822
Koşu	15	10,8	6	7,05	0,014
Futbol	20	14,4	0	0	0,000**
Basketbol	15	10,8	0	0	0,000**
Yüzme	9	6,52	5	5,88	0,157
Diğer	15	10,8	12	14,1	0,079
Toplam***	138	100	85	100	

\*Ki Kare Test

\*\*p&lt;0,05

\*\*\*Birden fazla seçenek işaretlendiğinden tüketilen yiyecek ve içecekler üzerinden sütun % alınmıştır.

Araştırmada cinsiyetler ile düzenli fiziksel aktivite yapma arasında anlamlı bir fark bulunmuştur. Erkeklerin fiziksel aktivite türlerinden: basketbol, bisiklet ve futbol konularında kızlara göre durumları arasında anlamlı olarak fark bulunmuştur.

Araştırmada düzenli fiziksel aktivite yapan öğrencilerin; günlük ortalama 62,15 dakika fiziksel aktivite yaptıkları bulunmuştur. Düzenli fiziksel aktivite yapanların günlük minimum 30 dakika, günlük maksimum 150 dakika fiziksel aktivite yaptıkları bulunmuştur. Araştırmada kız öğrencilerden düzenli fiziksel aktivite yapanların günlük ortalama 49,94 dakika fiziksel aktivite yaptıkları bulunmuştur. Erkek öğrencilerden düzenli fiziksel aktivite yapanların günlük ortalama 72,33 dakika fiziksel aktivite yaptıkları bulunmuştur.

**Tablo 6.2.10. Adolesanların Fiziksel Aktivite Yapma Alışkanlıkları ile Okullar Arasındaki İlişkisi**

Düzenli Fiziksel Aktivite Yapma	Özel Okul		Devlet Okulu		P*
	n	%	n	%	
Evet	44	71,0	66	55,0	0,0037**
Hayır	18	29,0	54	45,0	
Toplam	84	100	98	100	
<b>Fiziksel Aktivite Yapma Sıklığı</b>					
Hergün	5	11,3	18	27,2	0,06
Haftada 5-6 Gün	20	45,4	14	21,2	
Haftada 3-4 Gün	11	25,0	24	36,5	
Haftada 1-2 Gün	8	18,1	10	15,1	
Toplam	44	100	66	100	
<b>Yapılan Spor Çeşitleri</b>					
Yürüyüş	26	28,8	42	31,5	0,359
Bisiklet	12	13,3	19	14,2	0,549
Voleybol	8	8,88	19	14,2	0,598
Koşu	9	10	12	9,02	0,366
Futbol	6	6,66	14	10,5	0,684
Basketbol	7	7,77	8	6,01	0,282
Yüzme	9	10	5	3,75	0,013**
Diğer	13	14,4	14	10,5	0,229
Toplam***	90	100	133	100	

\*Ki Kare Testi

\*\*p&lt;0,05

\*\*\*Birden fazla seçenek işaretlendiğinden tüketilen yiyecek ve içecekler üzerinden sütun % alınmıştır.

Araştırmada düzenli fiziksel aktivite yapanlardan yüzme türünde fiziksel aktivite yapma durumu ile okullar arasında anlamlı bir fark bulunmuştur.

Araştırmada Özel Okulda bulunan öğrencilerin düzenli fiziksel aktivite yapanları günlük 73,01dakika fiziksel aktivite yaparken, Devlet Okulunda bulunan öğrencilerin düzenli fiziksel aktivite yapanları günlük 50,05 dakika fiziksel aktivite yaptıkları bulunmuştur.

### 6.3 Adölesanlarda Medya Alışkanlıklarının BKİ, Beslenme ve Fiziksel Aktivite Alışkanları Üzerinde Etkilerinin İncelenmesi

Tablo 6.3.1. Medya ile İlgili Soruların/ Persantil (BKİ) Değerlerine Göre Değerlendirilmesi

Medya ile İlgili Soruların/ Persantil (BKİ) Değerlerine Göre Değerlendirilmesi	Zayıf (<5 persantil)		İdeal Kiloda (5th -85 persantil arası)		Fazla Kilolu (85th - <95 persantil arası)		Obez (>95 persantil)		P*
	n	%	n	%	n	%	n	%	
<b>Hafta İçi TV İzleme Süresi</b>									
<2 saat	9	45,0	54	45,8	6	27,3	11	50,0	0,395
≥2 saat	11	55,0	64	54,2	16	72,7	11	50,0	
<b>Hafta Sonu TV İzleme Süresi</b>									
<2 saat	3	15,0	41	34,7	9	40,9	9	40,9	0,243
≥2 saat	17	85,0	77	65,3	13	59,1	13	59,1	
<b>Medyada Yer Alan Beslenme Ve Diyet İle İlgili Yazı/Haberleri Takip Etme</b>									
Evet	7	35,0	59	50,0	12	54,5	18	81,8	0,016**
Hayır	13	65,0	59	50,0	10	45,5	4	18,2	
<b>Medyada yer Alan Beslenme ve Diyet İle İlgili Yazı/Haberlerden Etkilenme</b>									
Evet	7	35,0	74	62,7	16	72,7	13	59,1	0,070
Hayır	13	65,0	44	37,3	6	27,3	9	40,9	
Toplam	20	100	118	100	22	100	22	100	

\* Ki Kare Test

\*\*p<0,05

Araştırmada adölesanların hafta içi tv izleme süreleri, hafta sonu tv izleme süreleri ve medyada yer alan beslenme ve diyet ile ilgili yazı/haberlerden etkilenme konuları ile adölesanların persantil değerlerine göre değerlendirilmesi konusu hakkında anlamlı bir fark bulunmazken, adölesanların medyada yer alan beslenme ve diyet ile ilgili yazı/haberleri takip etme durumu ile adölesanların persantil değerlerine göre değerlendirilmesi konusu hakkında anlamlı bir fark bulunmuştur.

**Tablo 6.3.2. Medya ile İlgili Soruların/ Fiziksel Aktivite Durumuna Göre Değerlendirilmesi**

Medya ile İlgili Soruların/ Fiziksel Aktivite Durumuna Göre Değerlendirilmesi	Düzenli Fiziksel Aktivite Yapma				
	Evet		Hayır		P*
	n	%	n	%	
<b>Hafta İçi TV İzleme Süresi</b>					
<2 saat	47	42,7	33	45,8	0,680
≥2 saat	63	57,3	39	54,2	
<b>Hafta Sonu TV İzleme Süresi</b>					
<2 saat	37	33,6	25	34,7	0,880
≥2 saat	73	66,4	47	65,3	
<b>Medyada Yer Alan Beslenme Ve Diyet İle İlgili Yazı/Haberleri Takip Etme</b>					
Evet	58	52,7	38	52,8	0,995
Hayır	52	47,3	34	47,2	
<b>Medyada yer Alan Beslenme ve Diyet İle İlgili Yazı/Haberlerden Etkilenme</b>					
Evet	63	57,3	47	42,7	0,280
Hayır	47	42,7	25	34,7	
<b>Medyada Yer Alan Beslenme/Diyet Yazılarını Güvenilir Bulma</b>					
Güvenilir Buluyor	19	17,3	17	23,6	0,294
Güvenilir Bulmuyor	91	82,7	55	76,4	
Toplam	110	100	72	100	

\* Ki Kare Test

Araştırmada adolesanların hafta içi tv izleme süreleri ve hafta sonu tv izleme süreleri konuları ile düzenli fiziksel aktivite yapma durumları arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır.

**Tablo 6.3.3. Medya ile İlgili Soruların/ Beslenme Alışkanlıkları Durumuna Göre Değerlendirilmesi**

Medya ile İlgili Soruların/ Beslenme Alışkanlıkları Durumuna Göre Değerlendirilmesi	Hafta İçi TV İzleme Süresi				P*
	<2 saat		≥2 saat		
	n	%	n	%	
<b>Tüketilen Öğün Sayısı</b>					
≤2 öğün	6	7,5	9	8,8	0,747
≥3 öğün	74	92,5	93	91,2	
<b>Öğün Atlama Durumu</b>					
Öğün Atlayan	44	55,0	57	55,9	0,905
Öğün Atlamayan	36	45,0	45	44,1	
<b>Ara Öğün Tüketme Durumu</b>					
Tüketen	78	97,5	98	96,1	0,594
Tüketmeyen	2	2,5	4	3,9	
Toplam	80	100	102	100	
	<b>Medyada Yer Alan Beslenme/Diyet Yazılarını Güvenilir Bulma</b>				
	<b>Güvenilir Buluyor</b>		<b>Güvenilir Bulmuyor</b>		
	n	%	n	%	P*
<b>Tüketilen Öğün Sayısı</b>					
≤2 öğün	0	0,0	15	10,3	0,045***
≥3 öğün	36	100,0	131	89,7	
<b>Öğün Atlama Durumu</b>					
Öğün Atlayan	19	52,8	17	47,2	0,714
Öğün Atlamayan	17	47,2	64	43,8	
Toplam	36	100	146	100	
	<b>Medyada yer Alan Beslenme ve Diyet İle İlgili Yazıları Takip Etme</b>				
	<b>Evet</b>		<b>Hayır</b>		
	n	%	n	%	P*
<b>Tüketilen Öğün Sayısı</b>					
≤2 öğün	8	8,3	7	8,1	0,962
≥3 öğün	88	91,7	79	91,9	
<b>Öğün Atlama Durumu</b>					
Öğün Atlayan	56	58,3	45	52,3	0,416
Öğün Atlamayan	40	41,7	41	47,7	
<b>Ara Öğün Tüketme Durumu</b>					
Tüketen	96	100,0	80	93,0	0,008**
Tüketmeyen	0	0	6	7,0	
Toplam	96	100	86	100	

\* Ki Kare Test

\*\*p<0,05

Adolesanların medyada yer alan beslenme/diyet yazılarını güvenilir bulma konusu ile tüketilen öğün sayısı arasında anlamlı bir fark bulunmuştur. Adolesanların medyada yer alan beslenme/diyet yazılarını takip etme konusu ile ara öğün tüketme durumları arasında anlamlı bir fark bulunmuştur.

## 7.TARTIŞMA

Adolesanların sağlıklı gelişimi için beslenme davranışları çok önemlidir. Çocukluk çağında obezitenin 21. yüzyılın en önemli halk sağlığı problemlerinden biri olduğu ve tüm dünyada hızlı bir şekilde artarak önemli boyutlara ulaştığı, dünyada 5-17 yaş arası çocuk ve adolesanların yaklaşık olarak %10'unun fazla kilolu ve obez olduğu bildirilmektedir (74). Amerika Birleşik Devletleri'nde 12-19 yaş arası adolesanlarda obezite sıklığı%15,5 olarak tespit edilmiştir (75). Bu sebeple, daha sağlıklı yaşam tarzı ve fiziksel aktivite alışkanlıklarının arttırılmasına yönelik koruma programlarına yoğunlaşması önerilmektedir (34).

Yılmaz (2013)'ün adolesanlarda beslenme ve fiziksel aktivite durumunu araştırdığı çalışmada öğrencilerin % 25,5'i zayıf, % 67,5'i normal, % 6,4'ü kilolu ve % 2,3'ü obez olarak bulunmuştur (53). Yapılan bir başka çalışmada beden kitle indeksi persantil değerlerine göre adolesanların %71,3'ünün normal kilolu, %12,8'inin zayıf, %8,3'ünün fazla kilolu ve %7,6'sının ise obez olduğunu bulunmuştur (1).

Araştırmada kız öğrencilerin; %11,2'sinin fazla kilolu ve %8,2'sinin obez olduğu görülürken, erkek öğrencilerin; %13,1'inin fazla kilolu ve %16,7'sinin obez olduğu görülmektedir ( Tablo 6.2.2.). Öğrencilerin genelinde ise; %11,0 zayıf, %64,8 ideal kilosunda, %12,08 fazla kilolu, %12,08 obez olduğu görülmektedir. Yapılan çalışmalarda beden kitle indeksi persantil değerlendirilmeleri ile araştırma sonuçları benzerlik göstermektedir ve bu durum; adolesanlarda obezite sıklığının arttığını desteklemektedir.

Günümüzde milyonlarca insan sağlıksız ve yetersiz beslenmenin sebep olduğu hastalıklarla mücadele ederken, bir kısmı da aşırı ve hatalı beslenmenin sonucunda hastalık ve bozukluklarla uğraşmaktadır (4). Bu dönemdeki beslenmenin kalp hastalıkları, bazı kanser türleri, diabetes mellitus vb. hastalıklar için zemin hazırlayacağı veya önleyici rol oynayabileceği bildirilmektedir (1).

Adolesan dönemi çocuklarda beslenme alışkanlıkları ile fiziksel aktivite ilişkisinin incelendiği bir çalışmada; öğrencilerin günde en fazla üç öğün yemek yediği



bulunmuştur. En fazla öğlen öğünlerinin atlandığı tespit edilmiştir. Kızların % 68.24'ü, erkeklerin ise %44.35'inin isteksizlikten dolayı öğün atladıkları bulunmuştur (25).

Sweeney ve Hoishita (2005) tarafından yapılan çalışmada, öğün olarak kızların erkeklerden daha çok kahvaltıyı atladıklarını tespit etmişlerdir (15). Yapılan bir diğer çalışmada ise; kız adolesanların kahvaltı öğününü hergün tüketme yüzdesi %49.7, öğle öğününü hergün tüketme yüzdesi %68.1 ve akşam öğününü hergün tüketim yüzdesi ise %80.3 olarak saptanmıştır. Bu değerler doğrultusunda adolesanların en az atladıkları öğünün akşam öğünü olduğu belirlenmiştir (22).

Araştırmada öğrencilerin %55,5'inin öğün atladıkları belirlenmiştir. Öğün atlayan öğrencilerin en fazla atladıkları öğünün; kahvaltı öğünü olduğu bulunmuştur (Tablo 6.1.2.). Öğün atlama sebeplerine bakıldığında; %42,6'sının canı istemediği için, %14,9'unun iştahı olmadığı için atladığını, %14,9'unun da zaman olmadığı için öğün atladıklarını bulunmuştur.

Yapılan çalışmalar incelendiğinde; adolesanların genellikle günlük en fazla 3 ve üzeri öğün tükettikleri, öğün atlayanların en çokkahvaltı ve öğle öğünlerini atladıkları ve öğün atlama nedenlerinin ise; çoğunlukla isteksizlik ve zaman olmaması olduğu belirlenmiştir. Bu araştırma sonuçları ile yapılan çalışmalar benzerlik göstermektedir.

Eser ve ark. yaptıkları bir çalışmada "tüm adolesanların sadece %9.2'sinin öğünler arasında besin tüketmediklerini bulunmuştur. Öğün arasında tüketilen besinler; simit-bisküvi-kurabiye grubunun birinci sırada yer aldığı, ikinci sırada erkeklerde şeker çikolata- gofret grubunun, kızlarda kolalı içeceklerin yer aldığı, üçüncü sırada erkeklerin kolalı içecekleri kızların çay- kahve gibi içecekleri tercih ettikleri" tespit edilmiştir (21).

Araştırmada öğrencilerin %87,4'ünün okul kantininden yiyecek ve içecek aldığı, % 12,6'sının okul kantininden yiyecek ve içecek almadığı belirlenmiştir. Öğrencilerin okul kantininden aldıkları yiyecek ve içeceklere bakıldığında sırayla; bisküvi, kraker, çikolata, gofret, pasta, kek (%50,4), simit-ayran (%29), süt ve süt ürünleri (%11,4), meyve suları (%8,4) olarak bulunmuştur (Tablo 6.1.3.). Kantinden yiyecek içecek alma durumu ile okullar arasında anlamlı bir fark bulunmuştur. Buna göre, Özel Okul'daki öğrencilerin Devlet Okulu'ndaki öğrencilere göre daha fazla kantinden yiyecek ve içecek aldıkları bulunmuştur.

Bu araştırma ile yapılan çalışmalara bakıldığında, öğrencilerin beslenme alışkanlıklarında ve kantinde tükettikleri yiyecek ve içecek çeşitleri değişiklik göstermekte olup, bu yiyeceklerin; şeker, çikolata ve fast food tarzı besinler olduğu görülmektedir.

Avustralya’da yapılan bir çalışmada, adolesanların sağlıklı beslenmeyi desteklemesi için önerilen stratejilerde; beslenme konusundaki farkındalıklarının artırılması gerektiği, farkındalık için aile üyelerinin ve arkadaşların bu konuda destek olması, sağlıklı gıdaların mevcudiyetinin artması, evlerde ve okullarda sağlıklı gıdaların bulunup bulunmadığına dikkat edilmesi gerektiği belirtilmektedir (76).

Amerikan Pediatri Akademisi çocuk ve adolesanlara günde en fazla 2 saat televizyon izlemelerini önermektedir (21). Araştırmaya katılan öğrencilerin %56’sı hafta içi 2 saat ve üzeri televizyon izlerken, %65,9’unun hafta sonu 2 saat ve üzeri televizyon izledikleri bulunmuştur (Tablo 6.1.4.). Araştırmada öğrencilerin hafta içi televizyon izleme süreleri ile hafta sonu televizyon izleme sürelerinin karşılaştırılmasında anlamlı bir fark bulunmuştur (Tablo 6.2.5.).

Literatürde kızların, erkeklere oranla kilo kontrolü için daha fazla diyet yapmakta oldukları belirtilmektedir. Öztürk’ün yaptığı çalışmada ; ” kızlarda kendi kendine diyet yapma davranışı, basın-yayın kaynaklarından diyet tipi veya listesi elde etme oranının erkeklerdekinden daha fazla bulunmasına rağmen, erkeklerde, aile üyelerinden, hekim ve diyetisyen gibi sağlık personelinden diyet elde etme oranı daha fazla bulunmuştur” (53). Yapılan bir diğer çalışmada öğrencilerin diyet listesi elde ettikleri kaynaklardan ilk üçünün sırasıyla kendileri, aile üyeleri ve basın-yayın organları olduğu ve erkeklerin, diyet listesini kızlara oranla daha fazla oranda aile üyelerinden, diyetisyenden ve hekimden elde ederken, kızların diğer kaynakları daha çok kullandığı belirtilmiştir (53). Dunkley ve arkadaşlarının yaptığı bir çalışmada, diyete başlama kararında medya ve magazinden etkilenme oranı % 63,8; arkadaş etkisi % 44,8 ve ailenin etkisi % 32,1 olarak bulunmuştur (53).

Adolesanların beslenme özelliklerinin incelendiği bir çalışmada; %8,6’sının diyet yaptığı belirlenmiştir. Özmen ve ark.’larının 146 lise öğrencisi ile yaptıkları çalışmada diyet yapma oranını %6,5, Özdemir N (2008)’in , 326 kız öğrencideki beslenme davranışlarını inceledikleri çalışmalarında ise bu oranı %29,1 olarak bulmuşlardır.

Özellikle dış görünüşün önem kazandığı bir süreç olan adolesan dönemde diyet uygulamalarının sık yapıldığı belirtilmektedir (1).

Araştırmada öğrencilerin %21,9'unun medyadan etkilenerek zayıflama ya da kilo verme girişiminde bulunduğu belirlenmiştir (Tablo 6.1.5.). Kız öğrencilerin %25,5'i medyadan etkilenerek zayıflama ya da kilo verme girişiminde bulunurken, erkeklerin %15,5'i medyadan etkilenerek zayıflama ya da kilo verme girişiminde bulunmuştur. Medyadan etkilenerek zayıflama ya da kilo verme girişiminde bulunma ile cinsiyetler arasında anlamlı bir fark bulunmuştur (Tablo 6.2.6.).

Tekirdağ ilinde günümüzde beslenmeyi önemli düzeyde etkileyen medyanın ve reklamların, tüketici tercihlerini ne ölçüde etkileyebileceğinin araştırıldığı bir çalışmada, katılımcılara; reklamın etkisiyle belli bir malın satın alınması yada kullanılan markanın değiştirilip değiştirilmediği hakkında sorular sorulmuştur. Çalışma sonucunda, medyadan en çok etkilenen grubun % 41 ile genç grup olduğu, reklamdan etkilenerek ürün alanların oranının % 57 olduğu belirlenmiştir. Çikolata, şeker ve cips grubunun, reklamlardan en çok etkilenerek alınan gıda grubu ve ankete katılanların en çoğunun etkilendiği medya kolunun % 66'lık oranla televizyon olduğu bulunmuştur (70).

Araştırmada, öğrencilerin medyada yer alan sağlıklı beslenme ve diyet ile ilgili yazı/haberlerden etkilenme oranları %61 olarak bulunmuştur. En çok etkilendikleri besin grupları; et ve et ürünleri, fast food ürünler, süt ve süt ürünleri, çikolatalar şeklinde sıralanmaktadır. Araştırmada medyada yer alan et ve et ürünleri ve enerji içecekleri ile ilgili yazı/haberlerden etkilenen öğrenciler ile okullar arasında anlamlı bir fark bulunmuştur. Buna göre Özel Sakarya Uğur Değişim Anadolu Lisesi'nde bulunan öğrenciler, Sakarya Serdivan Mithatpaşa Anadolu Lisesi'nde bulunan öğrencilere göre medyada yer alan et ve et ürünleri ve enerji içecekleri ile ilgili yazı/haberlerden daha fazla etkilenmektedirler (Tablo 6.2.8.). Tekirdağ ilinde yapılan çalışma ile bu araştırma sonuçlarının, adolesan dönemdeki bireylerin medyada yer alan besin grupları ile ilgili yazı/haberlerden etkilenen bireylerin, etkilendikleri besin gruplarının farklılık gösterdiğini ortaya çıkarmaktadır.

Konya'da yapılan bir çalışmada tüketicilerin beslenme bilgilerine eriştikleri kitle iletişim araçlarına ilişkin tercihleri sırası ile TV, gazete-dergi , radyo ve internet olarak

bulunmuştur. Tüketicilerin beslenme bilgilerine erişmede interneti tercih oranlarının diğer kitle iletişim araçlarından düşüktür. Tüketicilerin en yüksek oranla “sağlığı korumak” (%64.0) amacıyla beslenme konularını takip ettikleri belirlenmiştir (9).

Adolesan bireyler üzerinde yapılan bir çalışmada gazete makaleleri ve internetten edindikleri beslenme bilgilerinin sebze ve meyve tüketim düzeylerini artırdığını bildirmektedirler (9). Ankara ilinde yaşayan kadınların beslenme alışkanlıkları ve medyanın besin seçimleri üzerine yapılan bir çalışmada kadınların %88’inin medyada takip ettikleri beslenme yazıları ile beslenme bilgi düzeylerinin arttığını düşündükleri bulunmuştur. Kadınların bu haberleri en çok; internet, radyo ve dergiden takip ettikleri ortaya çıkmıştır (77).

Üniversite öğrencilerinde medyanın besin seçimi ve beslenme alışkanlıkları üzerine yapılan bir çalışmada; öğrencilerin besin reklamlarından en çok etkilendiği medya kaynakları sırasıyla %54.9 oranında televizyon ve %34.0 oranında internettir. Bireylerin besin reklamlarından en az etkilendiği kaynak ise radyo (%0.3)dur. Bireylerin medya kaynaklarını takip etme sıklıklarına bakıldığında; her gün yararlanan kaynağın en yüksek oranla internet (%31.6) olduğu görülmüştür. Bireylerin %40.1’i medyayı güncel bulduğu için takip ettiğini belirtirken, %27.3’ü sağlıklı beslenmeyi öğrenmek ve %26.3’ü sağlığını korumak amacıyla takip ettiğini belirtmiştir (78).

Kayapınar ve Aydemir’in yaptığı çalışmada lisede bulunan adolesanların beslenme konusunda bilgi alma kaynaklarını radyo (%2,5), diyetisyen (%8,2), doktor (%41,3), dergi (%2,8), gazete (%2,8), kitap (%4,7), TV (%25,9) olarak işaretlerken %11,7’si ise diğer kaynaklardan yanıtını işaretlemiştir (79).

Araştırmada medya araçlarından en çok televizyon ve internetin takip edildiği, radyo, gazete ve dergilerin daha az takip edildiği bulunmuştur. Öğrenciler beslenme ve diyet ile ilgili yazıları yada haberleri %74 oranı ile internetten takip etmektedirler. Takip etme amaçları %43,7 ile kilolarını korumak ve zayıflamak, %24 oranı ile de sağlıklarını korumak olarak belirlenmiştir. Öğrencilerin %60’ı beslenme ve diyet ile ilgili yazıları veya haberleri takip ederek beslenme bilgi düzeylerinin arttığını düşünmektedir (Tablo 6.1.5.).

Yapılan çalışmalara ve araştırmaya bakıldığında; beslenme ve diyet ile ilgili konularda takip edilen medya araçları çeşitlilik göstermektedir. Takip edilen medya aracı çeşitlilik gösterse de beslenme ve diyet konusunu sağlıklarını korumak ve daha fazla bilgi sahibi olmak için takip ettikleri görülmektedir. Bunun sonucunda da katılımcıların sağlıklarına önem verdikleri ortaya çıkmaktadır.

Yapılan bir çalışmaya göre; gazetelerde yer alan beslenme ile ilgili haberlerin sadece % 18. 5'inde haber kaynağı bilim adamı ve sağlık personeli olduğu tespit edilmiştir. Haberlerin %55.2 sinin haber kaynağı belirsiz olup bunlar muhtemelen ansiklopedik kaynaklardan elde edilmiş bilgiler olduğu görülmüştür (66).

Araştırmada öğrencilerin %81,3'ü beslenme ve diyet ile ilgili yazıları ya da haberleri hazırlayan kişilerin beslenme uzmanı olduğunu söylemiştir. %7,7'si beslenme ve diyet ile ilgili yazıları ya da haberleri hazırlayan kişileri bilmediklerini söylerken; %6'sı beslenme ve diyet ile ilgili yazıları ya da haberleri hazırlayan kişilerin yaşam koçları olduğunu söylemektedir. Beslenme ve diyet ile ilgili yazıları ya da haberlerin güvenilirliğinde öğrencilerin %54,4'ü beslenme uzmanını , % 13,2'si doktoru tercih etmiştir (Tablo 6.1.5.).

Amerikan Diyetisyen Birliği (ADA), gıda ve beslenme konusundaki yanlış bilgilerin tüketiciler üzerinde zararlı etkileri olabileceği tutumundadır. Bu yüzden beslenme ve diyetetik uzmanlarının, bilim temelli beslenme bilgisini halka tanıtmak ve teşvik etmek için benzersiz nitelikte olduğunu söylemektedir. ADA, tüketicilerin gıda ve beslenme yanlışlarını tanımlamasına yardımcı olma sorumluluğunu kabul etmektedir ve; “ ADA üyelerinin, tüketicilere sağlıklı, bilim tabanlı beslenme bilgilerini sağlaması gerektiğine, bu üyelerin yanlış bilgi sunulduğunda medya için sağlıklı beslenme bilgisinin birincil kaynakları olmalı ve medyayı bilgilendirmeleri gerektiği ve beslenme ile ilgili yanlış bilgilerin sağlık ve psikolojik, fizyolojik ve ekonomik etkilerini sorumlu bir şekilde ele almak için diğer sağlık uygulayıcıları, eğitimcileri, politika yapıcıları ve gıda ve diyet destek sektörü temsilcileri ile gayretle çalışmaya devam etmekte olmalıdırlar” şeklinde karar almışlardır (80).

Gümüş (2009)'un çalışmasında; aktif spor yapan öğrencilerin %63,6 olduğunu, erkek öğrencilerin %72,2'sinin, kız öğrencilerin %51,8'inin aktif spor yaptığını

bulmuştur. Spor yapan erkeklerin %79.6'sının futbol, kızların %46.6'sının voleybol oynadığı saptanmıştır (15).

Araştırmada; öğrencilerin %60,4'ü düzenli fiziksel aktivite yapmaktadırlar. (Tablo 6.1.6.) Erkek öğrencilerin %71,4'ü, kız öğrencilerin %51,0'ı düzenli fiziksel aktivite yapmaktadırlar. Kız öğrencilerin en çok yaptıkları fiziksel aktivite türleri sırasıyla; yürüyüş, voleybol, bisiklet sürme ve koşu şeklinde sıralanmaktadır. Erkek öğrencilerin en çok yaptıkları fiziksel aktivite türleri ise sırasıyla: yürüyüş, bisiklet sürme, futbol, basketbol, koşu, ve voleybol şeklinde sıralanmaktadır (Tablo 6.2.9.) . Yapılan araştırmada kız öğrencilerin ve çalışmaya katılan öğrencilerin fiziksel aktivite yapma durumları, Gümüş'ün çalışması ile benzer görülmektedir.

ABD'de yapılan bir çalışmanın sonuçlarına göre araştırmaya katılanların % 13,8'i, son yedigünde en az 60 dakika fiziksel aktivite yapmamıştır. Hiç yapmayanlar içinde kızlar ağırlıktadır. Yapılan bir diğer çalışmada son yedi günde en az 60 dakika fiziksel aktivite yapmama oranı daha yüksektir. Benzer olarak kızların son yedi günde en az 60 dakika fiziksel aktivite yapmama oranları daha yüksektir (53). Düzenli fiziksel aktivite yapma durumu ile cinsiyetler arasında anlamlı bir fark bulunmuştur Buna göre, erkek öğrencilerin kız öğrencilere göre daha fazla düzenli fiziksel aktivite yaptıkları bulunmuştur. (Tablo 6.2.9). Araştırma sonuçları ABD'de yapılan çalışma sonuçları ile benzerlik göstermektedir.

Vaizoğlu'nun lise öğrencilerinde yaptığı çalışmada, katılan öğrencilerin %45,8'i yürüyüş yaptığını, % 39,0'i basketbol, % 37,8'i futbol oynadığını, % 22,9'u bisiklete bindiğini, % 22,1'i koştuğunu,% 22,1'i dans ettiğini, % 6,0'sı aerobik yaptığını, % 5,2'si masa tenisi, % 4,8'i tenis oynadığını ifade etmiştir (53). Araştırmada öğrencilerin yaptıkları fiziksel aktivite türleri ve oranları şu şekilde bulunmuştur; yürüyüş %30,4, bisiklet sürmek %13,9, voleybol %12,1, koşu %9,41, futbol %8,96, basketbol %6,72, yüzme %6,27, diğer %9,86 bulunmuştur. Çıkan bulgular ile Vaizoğlunun bulguları benzerlik göstermektedir.

Güçlü'nün ilköğretim ve lise öğrencilerinde yaptığı araştırmada, öğrencilerin en sık voleybol, futbol ve basketbol oynadıkları bulunmuştur. Kızlar voleybol ve masa tenisini daha fazla oynarken futbol başta olmak üzere diğer spor dallarını erkeklerin daha

sık yaptığı bulunmuştur. Yapılan bir diğer çalışmada da basketbol ve voleybol en sık dahil olunan spor dallarıdır. Basketbol ve masa tenisine erkekler daha uzun süre ayırırken, voleybol ve yüzmeye kızlar daha uzun süre ayırmaktadırlar (53).

Araştırmada erkeklerin fiziksel aktivite türlerinden: basketbol, bisiklet ve futbol konularında kızlara göre durumları arasında anlamlı bir fark bulunmuştur. Buna göre, araştırmada erkekler fiziksel aktivite türlerinden; basketbol, bisiklet ve futbolu tercih ederken, kızlar bu fiziksel aktivite türlerini daha az tercih etmektedirler (Tablo 6.2.9.).

Anılan spor aktivitelerinin popüler sporlar olması, çevre şartları, sosyoekonomik durum, kültürel şartlar ve okullarda beden eğitimi öğretmenlerin tercih ettiği spor dallarının farklı olması gibi nedenlerin tercih edilen fiziksel aktivite türlerini etkilediği düşünülmektedir.

Adolesanlarda fiziksel aktivitenin azlığı obezite için yüksek risk faktörü oluşturmaktadır (81). Araştırmada öğrencilerin geneli %56,0 oranı ile hafta içi günlük 2 saat ve üzeri, %65,9 oranı ile hafta sonu günlük 2 saat ve üzeri şekilde televizyon izlemektedirler. Aynı zamanda öğrencilerin internette geçirdikleri süre %32,4 oranı ile 26 saat ve üzeri olarak bulunmuştur (Tablo 6.1.4.). Araştırmada düzenli olarak fiziksel aktivite yapanların oranı %60,4 olarak bulunmuştur (Tablo 6.1.6.). Düzenli fiziksel aktivite yapanların günlük olarak ortalama fiziksel aktivite yapma süresi: 62,15 dakika olarak tespit edilmiştir. Medya araçlarının fiziksel aktiviteyi azaltıp, sedentar yaşamı artırdığı düşünülmektedir.

## 8. SONUÇ ve ÖNERİLER

Bu araştırma Sakarya ilinde bulunan iki farklı lisede öğrenim gören öğrencilerin; beslenme alışkanlıklarını saptamak, antropometrik ölçümlerini belirlemek ve yazılı ve görsel medyanın; beslenme ve fiziksel aktivite durumuna etkisini incelemek amacı ile yapılmıştır.

Adolesanların genel persantillerine göre BKİ durumları incelendiğinde ; %64,8'inin ideal kilosunda, %24,2'sinin fazla kilolu ve obez olduğu görülmüştür. Bu durumda obezite sıklığı dikkat çekmektedir. Adolesanların beslenme alışkanlıklarına bakıldığında; genellikle 3 ve üzeri öğün tükettikleri, öğün atlayanların en fazla kahvaltı öğününü atladıklarını ve öğün atlama nedenlerinin ise; çoğunlukla isteksizlik ve zaman olmaması olarak bulunmuştur. Kantinden yiyecek ve içecek tüketen adolesanların, tükettikleri yiyecek ve içecek çeşitleri değişiklik göstermekte olup, bu yiyeceklerin; şeker, çikolata ve fast food tarzı besinler olduğu görülmektedir.

Adolesanların yarısından fazlasının günlük 2 saat ve üzeri televizyon izledikleri bulunmuştur. Adolesanların çeşitli medya araçlarını takip etmekle beraber, en çok televizyon ve interneti takip ettikleri belirlenmiştir. Medyada bulunan beslenme/diyet yazı yada haberlerini büyük oranla internetten takip etmektedirler. Takip edenlerin yarısından fazlası bu şekilde beslenme bilgi düzeylerinin arttığını düşünmektedirler. Düzenli fiziksel aktivite yapan adolesanların günlük olarak yaklaşık 1 saat fiziksel aktivite yaptıkları bulunmuştur. Yaptıkları fiziksel aktivite türlerinin değişiklik gösterdiği bulunmuştur. Medya araçlarının fiziksel aktiviteyi azaltıp, hareketsiz yaşamı artırdığı düşünülmektedir.

Aileler, çocuklarında kahvaltı alışkanlıklarının oluşması için hep birlikte sofraya oturmalıdır. Yapılamayan kahvaltının yerine gerekli besin ihtiyacını karşılayacak sağlıklı ve dengeli öğünler hazırlanıp, okulda öğrencinin bu öğünleri yemesi sağlanabilir.

Okul müfredatlarında beslenme konusu ders olarak verilmeli ve benzer diğer dersler içine beslenme ile ilgili üniteler konulmalıdır.



Okullarda düzenli periyotlarda beslenme ve diyet uzmanları tarafından konferanslar, sunumlar düzenlenebilir. Böylelikle; beslenme konusundaki bilgi ve beslenme alışkanlıklarındaki eksiklikler etkili ve düzenli aralıklarla verilecek beslenme eğitimleri ile düzeltilip, öğrencilerin beslenme bilgi düzeyleri artırılabilir.

Okullarda bulunan yemekhane ve kantinlerde sağlıklı gıdaların ve sağlıklı menü planlarının oluşturulması konularında, ilgililerin düzenli aralıklarla denetlenmesi sağlanabilir.

Yukarıda yapılan öneriler ile hem öğrencinin beslenme konusunda dikkati çekilmiş olup hem de doğru ve sağlıklı beslenme konusunu öğrenmesi sebebiyle; beslenme davranışları doğru şekilde oturtulabilir.

Medyanın sağlıklı beslenme alışkanlıklarına olan olumlu ve olumsuz etkileri saptanmalıdır. Olumlu etkilerin sürdürülmesi ve olumsuz etkilerin en alt seviyeye indirilmesi, halk sağlığında gelişme kaydedilmesinde sağlık çalışanlarına destek sağlayabilir.

Medya beslenme ve diyet ile ilgili yazı ve haberleri yayımlarken ; basın bu görevini çok dengeli bir şekilde yerine getirmeli ve beslenme ve diyet ile ilgili yazı ve haberleri oluştururken bu konunun uzmanları olan; beslenme ve diyet uzmanlarını referans olarak alabilirler. Bu konunun uzmanları ile röportajlar, sunumlar yapmalı, haberler bilimsel temellere oturtulmalıdır. Sağlık profesyonelleri ile medya mensupları arasında ortak bir anlayış yerleşmelidir.

Adolesanlar beslenme ve diyet ile ilgili yazı ve haberlerde doğru, temeli sağlam kaynağa dayandırılmış yazı ve haberlere ulaştığında; beslenme bilgi düzeylerini arttırabilirler.

Fiziksel aktivite oranının arttırılması için; okullarda beden eğitimi ders saatlerine ayrılan süre arttırılarak amaca uygun yapılabilir. Düzenli olarak egzersiz programının oluşturulması, fiziksel aktiviteleri eğlenceli ve ilgi çekici hale getirerek adolesanların spor yapmaya teşvik edilmesi, herhangi bir spor dalıyla ilgilenenlerin desteklenmesi, adolesanların ilgi duydukları spor dallarını yapmaları konusunda özendirici tedbirler alınmalıdır.

## 9. KAYNAKLAR

- 1) Köse D. (2011). Orta Ve Geç Adölesanlarda Beslenme Alışkanlıklarının Beden Kitle İndeksi ve Kan Basıncı Üzerine Etkisi. T.C. İstanbul Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul, (Danışman: Yrd. Doç. Dr. Balcı S).
- 2) Özcebe H. (2002). Birinci Basamakta Adölesan Sorunlarına Yaklaşım. Sted Dergisi, 11 (10): 374-377.
- 3) WHO. (2002). Adolescent Friendly Health Services. Geneva: World Health Organization.[http://www.who.int/maternal\\_child\\_adolescent/documents/fch\\_cah\\_02\\_14/en/](http://www.who.int/maternal_child_adolescent/documents/fch_cah_02_14/en/).(Erişim Tarihi:16.03.2010).
- 4) Baysal A. (2011). Beslenme. Ankara, Hatipoğlu Yayınevi.
- 5) Harris, K. J. (1997). Reducing Elementary School Children's Risks for Chronic Diseases Throught School Lunch Modifications, Nutrition Education, and Physical Activity Interventions. Journal of Nutrition Education,29(4).
- 6) Yeşilşerit T. (2012). Sağlık Kültürünün Oluşumunda Sağlık Haberlerinin Yeri: Sağlık Muhabirleri ve İstanbul'da İki Farklı Sosyo-Ekonomik Yapıdaki Mahallede Yaşayanlarla Yapılan Araştırma. T.C. Yeditepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Anropoloji Doktora Programı, İstanbul (Danışman: Prof. Dr. Belma T. Akşit).
- 7) Turner M. (2000). The Mass Media And Other Channels For Nutrition Information, Proceedings of the Nutrition Society, 43, 211-216.
- 8) Anonymous. (2002). Position Of The American Dietetic Association: Food And Nutrition Misinformation, Journal of The American Dietetic Association, 102(2), 260-266.
- 9) Cebirbay M. A., Aktaş N. (2011). Tüketicilerin Beslenme Bilgilerine Erişimde Kullandıkları Kitle İletişim Araçları Üzerine Bir Araştırma. Karadeniz Sosyal Bilimler Dergisi, Yıl:3;Sayı 11.
- 10)Quadır Ersoy S, Akaroğlu G. (2009). Televizyon Reklâmlarının Çocuk Tüketiciler Üzerine Görsel Etkilerinin Bir İncelemesi. Selçuk İletişim; 6,1.

- 11) Calvert S. (2013). Medya ve Gıda/İçecek Pazarlamasının Çocuk Beslenmesi ve Sağlığı Üzerindeki Rolü. Çocuk Vakfı Yayınları: 105. I. Türkiye Çocuk ve Medya Kongresi Yayın Dizisi: 6.
- 12) Hasipek S. (2014). Sağlık ve Beslenme İletişiminde Medya. Sağlık ve Beslenme Bienali, İstanbul.
- 13) Balkış M. (2011). Lise Öğrencilerinin Beslenme Alışkanlıkları, Probiyotik Süt Ürünleri Tüketim Sıklıkları ve Bilgilerinin Belirlenmesi: Kulu Örneği. T.C. Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Konya (Danışman: Yrd. Doç. Dr. Nermin Işık).
- 14) Adelman, W. ve Ellen, J. (Çev. Derman O). (2003). Adolesan. Rudolph's Fundamentals of Pediatrics Türkçe. Güneş Kitabevi Ankara.
- 15) Gümüş H. (2009). Yetiştirme Yurtlarında Kalan Adolesanların Beslenme Ve Fiziksel Aktivite Durumlarının Sağlık Ve Vücut Kompozisyonları İle İlişkisinin Saptanması. T.C. Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Doktora Tezi, Ankara (Danışman: Prof. Dr. Sıdıka Bulduk).
- 16) World Health Organization. (2005). Nutrition in adolescence issues and Challenges for the Health Sector: issues in adolescent health and development. WHO, Geneva 27, Switzerland. [http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/43342/1/9241593660\\_eng.pdf](http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/43342/1/9241593660_eng.pdf) (Erişim tarihi: 01.10.2012).
- 17) Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK). (2010). Adrese dayalı nüfus kayıt sistemi sonuçları. <http://report.tuik.gov.tr/reports>. (Erişim tarihi: 02.10.2012).
- 18) Demirezen, E. ve Coşansu, G. (2005). Adolesan çağı öğrencilerde beslenme alışkanlıklarının değerlendirilmesi. Sted Dergisi, 14 (8): 174-178.[Elektronik Dergi].  
[http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/43342/1/9241593660\\_eng.pdf](http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/43342/1/9241593660_eng.pdf).
- 19) Croll, J. K., Sztainer, D. N. and Story M. (2001). Healthy eating: what does it mean to adolescents? Journal of Nutrition Education and Behavior, 33(4), 193-198.
- 20) Topalfakıoğlu V. (2011). Bolu İli Dörtdivan İlçesinde Taşımali Ve Normal Eğitim Alan Adolesanların Antropometrik Ölçümleri İle Beslenme Durumlarının Değerlendirilmesi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Ankara.

- 21) Çetinkaya H. (2009). Kırsal Ve Kentsel Kesimde Yaşayan Adölesanların Beslenme Durumu Ve Diyete Bağlı Kardiyovasküler Risk Faktörlerinin Değerlendirilmesi, T.C. Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Entitüsü , Yüksek Lisans Tezi, Ankara (Danışman: Doç. Dr. Nurcan Yabancı).
- 22) Özdemir N. (2008). Liseye Devam Eden Kız Öğrencilerin Beslenme Alışkanlıkları ve Buldukları Kilolarından Memnuniyet Durumlarının İncelenmesi. T.C. Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi Ankara, (Danışman: Yrd. Doç. Dr. Fulya SARPEN).
- 23) Erkan T.(2008). Ergenlerde Beslenme, İ.Ü.Cerrahpaşa Tıp Fakültesi Sürekli Tıp Eğitimi Etkinlikleri, Sempozyum Dizisi, No:63, s. 73-77.
- 24) Ball, J.W. and Bindler, R.C. (2008). Pediatric Nursing: Caring for Children, Co: Pearson Education, Fourth Edition, New Jersey.
- 25) Mendeş E. (2011). Puberte (Adölesan) Dönemi Çocuklarda Beslenme Alışkanlıkları İle Fiziksel Aktivite İlişkisinin İncelenmesi, T.C. Gaziantep Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Gaziantep, (Danışman: Doç. Dr. Kürşat Karacabey).
- 26) Spear B.A. (2002). Adolescent Growth and Devolopment. Journal of The American Dietetic Association. Supplement, 102(3):23-29.
- 27) Rogol, A.D., Clark, P.A. and Roemmich, J.N. (2000). Growth and pubertal devolepment in children and adolescents. Effects of diet and physical activity. American Journal Clinical Nutrition, 72, 521-528.
- 28) Yaşar İ., Ozanözü Z., Horzum E., Göktaş E., Karaodul, G. ve Çobanoğlu, N. (2008). Eğitimciler İçin Eğitim Rehberi Çocuk ve Ergen Sağlığı Modülleri, Ankara.<http://sbu.saglik.gov.tr/Ekutuphane/kitaplar/t8.pdf> (Erişim Tarihi: 24.04.2010).
- 29) Kutlu R., Çivi S. (2009). Özel Bir İlköğretim Okulu Öğrencilerinde Beslenme Alışkanlıklarının ve Beden Kitle İndekslerinin Değerlendirilmesi, Fırat Tıp dergisi,14(1):18-24.
- 30) Altınuk Y., Güneş G. ve Karaoğlu L.(2006). Malatya İl Merkezinde Lise Öğrencilerinin Besinlerle ilgili İnanış, Tutum ve Endişeleri ve Bunları Etkileyen Faktörler, İnönü Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi, 13(1), 25-30.

- 31) Jusupović F., Beslagić Z., Hadzihalilović J., Osmić M. and Dropić V. (2004). “Trends in Diet and Nutritional Status in Elementary School Children in The Tuzla Canton” *Med. Arh*,58(1 Suppl 1):53-6.
- 32) Gidding Samuel S., Dennison Barbara A., Birch Leann L., et al. (2005). “Dietary Recommendations for Children and Adolescents A Guide for Practitioners Consensus Statement From the American Heart Association” *Circulation*, (112):2061-2075.
- 33) Seidenfeld K., Marjorie E., Sosin Elyse., Rickert Vaughn. (2004). “Nutrition and Eating Disorders in Adolescents” *Mount Sinai Journal of Medicine*; May,71 (3):155-161.
- 34) Merrick J, Birnbaum L, Kandel I, Morad M. (2004). “Obesity and Adolescence. A Public Health Concern” *Int J Adolesc Med Health*. Oct-Dec;16(4):387-8
- 35) Vatanparast HÖ, Baxter-Jones A., Faulkner R.A., Bailey D.A. and Whiting S.J. (2005). “Positive Effects Of Vegetable And Fruit Consumption And Calcium Intake On Bone Mineral Accrual In Boys During Growth From Childhood To Adolescence: The University Of Saskatchewan Pediatric Bone Mineral Accrual Study”. *American Journal of Clinical Nutrition*. Sep;82(3):700-6.
- 36) Wilson Diane B., Brian N. Smith, Speizer Ilene S., Bean Melanie K., Karen S. Mitchell., Uguy Samy., Fries Elizabeth A.(2005). “Differences in Food Intake and Exercise by Smoking Status in Adolescents” *Preventive Medicine* (40):872– 879
- 37) Arslan, Perihan. (2003). Çocukluk ve Adölesan Çağı Şişmanlığın Diyet Tedavisi İlkeleri. *Turkish Journal Of Endocrinology And Metabolism*. <http://www.turkjem.org/fulltext/cocukluk-ve-adolesan-cagi-sismanliginin-diyet-tedavisi-ilkeleri-2781>.
- 38) Turan T., Ceylan S.S., Çetinkaya B., Altundağ S. (2009). Meslek Lisesi Öğrencilerinin Obesite Sıklığının ve Beslenme Alışkanlıklarının İncelenmesi, *TAF Preventive Medicine Bulletin*, 8(1):5-12.
- 39) Küçükali R., (2006). Çocuklarda beslenme Bozuklukları ve Beslenmenin Okul Çocuklarının Üzerindeki Etkileri, *KKEFD/OKKEF*, Sayı:14.

- 40) Şanlıer N., Yabancı N. (2003). Osteoporoz Oluşumu ve Beslenme İlişkisi. Standart Ekonomik ve Teknik Dergisi, 42(493), 63-68.
- 41) Neumark-Sztainer D., French S.A., Hannan P.J., Story M., Fulkerson J.A. (2005). School Lunch And Snacking Patterns Among High School Students: Associations With School Food Environment And Polices. International Journal of Behavioral Nutrition And Physical Activity. 2:14.
- 42) Günebak, T. (2005). 14-15 Yaş Grubu Kız Çocuklarında Bazı Antropometrik Ölçümler ve Bu Ölçümleri Etkileyen Faktörlerin Belirlenmesi, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- 43) Kardaş, F. ve Orbak, Z. (2002). Adolesanda Beslenme. Sendrom Tıp Dergisi. Kasım: 90-96.
- 44) WHO. (2006). Adolescent Nutrition: A Review of the Situation in Selected South-East Asian Countries. New Delhi: World Health Organization., [http://apps.searo.who.int/PDS\\_DOCS/B0239.pdf](http://apps.searo.who.int/PDS_DOCS/B0239.pdf). (Erişim Tarihi: 16.03.2010).
- 45) Budd, G. (2007). Disordered Eating: Young Women's Search For Control And Connection. Journal Of Child And Adolescent Psychiatric Nursing, 20 (2), 96-106.
- 46) Noss Whitney E., Rady Rolfes S. (2002). Understanding Nutrition Ninth Edition, Recommended Dietary Allowance (RDA). Set by the Food and Nutrition Board of the Institute of Medicine, USA. Understanding Nutrition, Ninth Edition, Wadsworth, Thomson Learning, Stamford USA
- 47) Sağlık Bakanlığı. (2006). Türkiye'ye Özgü Beslenme Rehberi. Ankara.
- 48) Fulgoni, V.L. (2008). Current protein intake in America: analysis of the National Health and Nutrition Examination Survey. American Journal of Nutrition, 87(5), 15545-15575.
- 49) Küçükaslan, Ayhatun. (2006). Dershaneye Giden ve Gitmeyen Adölesanların Vücut Bileşimleri. Beslenme Durumları, Alışkanlıkları ve Kaygı Düzeylerinin Değerlendirilmesi, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, T.C. Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

- 50) Youdim A. Canbonhydrates, Proteins and Fats.  
<http://www.msmanuals.com/home/disorders-of-nutrition/overview-of-nutrition/carbohydrates,-proteins,-and-fats>.
- 51) US Department of Agriculture, Agricultural Research Service. (1994-1996). Continuing Survey of Food Intakes by Individuals (CSFII) and the Diet and Health Knowledge Survey (DHKS).
- 52) Nuerkaosaier A. (2013). Çin Xinjiang Uygur Özerk Bölgesi Urumçi Şehrindeki Lise Öğrencilerinin Beslenme Ve Fiziksel Aktivite Bilgi Ve Davranışları. T.C Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Ankara, (Danışman: Prof. Dr. Gülgün Ersoy).
- 53) Yılmaz E.E. (2013). Adana İl Merkezindeki Lise Öğrencilerinin Beslenme Ve Fiziksel Aktivite Alışkanlıklarının Değerlendirilmesi. T.C. Çukurova Üniversitesi Tıp Fakültesi, Uzmanlık Tezi, Çukurova, (Danışman Prof. Dr. Nafiz Bozdemir).
- 54) Yağcı, R. Vural, S., Aydoğdu, M. ve Selimoğlu, A. (2000). Sağlıklı Büyük Çocuk Beslenmesi. Sendrom Tıp Dergisi, 12(8), 66-75.
- 55) Zimmermann M.B., Hurrell R.F.(2007). “Nutritional Iron Deficiency” Int.J.Pediatr Obes. 2(1):31-9.
- 56) Tutar S. (2012). Kadınların Besin Satın Alma Ve Besin Tüketimlerine Basın Ve Reklamların Etkileri. T.C. İstanbul Bilim Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul, (Danışman: Yard. Doç. Dr. Aydan Ercan).
- 57) Shiratori S, Kinsey J.(2011). Media Impact of Nutrition Information on Food Choice,Economics Association’s 2011 AAEA & NAREA Joint Annual Meeting, Pittsburgh,Pennsylvania, July 24-26.
- 58) Arslan A. (2005). Türkiye’de Medya-Toplum İlişkisi ve Medyanın Profesyonellik Etiği Üzerine Sosyolojik Bir Değerlendirme. Akademik Bakış Uluslararası Hakemli Sosyal Bilimler E-Dergisi, Sayı:5.
- 59) Koch PA., Contento I.R., Barton A.C. (2010) Choice, Control & Change. Using Science To Make Food and Activity Decisions Teachers College. United States of America, Columbia University and the National Gardening Associations.

- 60) Kervancı S.(2013).Yazılı Ve Görsel Basında Yer Alan Sağlıklı Beslenme İle İlgili Gıda Reklamlarının Ve Yayınlarının Kadınların Beslenme Alışkanlıkları Ve Besin Seçimi Üzerine Etkileri. T.C. Haliç Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul ( Danışman; Prof. Dr. Filiz Açkurt).
- 61) Kocadaş B. Kültür ve Medya. Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi,ISSN:1303-5134.
- 62) Grontved A, Frank B. (2011) Television Viewing and Risk of Type 2 Diabetes,Cardiovascular Disease,and All-Cause Mortality, A Meta-analysis, JAMA, Vol 305,No. 23.
- 63) Barbara S. (2009). Obesity A Reference Handbook Judith S. Stern and Alexandra Kazaks Contemporary World Issues, California Denver, Colorado Copyright 2009 by ABC-CLIO, LLC.
- 64) Christopher G. (2002). Fairburn K. D. Eating Disorders And Obesity. (A Comprehensive Handbook ).
- 65) Sarıfakıoğlu B.(2007). İnternettin Toplumsal Etkileri. Elektrik Mühendisliği,Sayı:431.
- 66) Demir M.(2008). Yazılı Basında Yayınlanan Sağlık Haberlerinin Kamuoyuna Etkisi. T.C Ege Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Doktora Tezi, İzmir. (Danışman: Yrd.Doç.Dr. A.Oğuzhan Kavaklı).
- 67) Yıldız H. (2006). Medya Ve Sağlık: Türk Basımında Sağlık İçerikli Haberlerin Bilgilendirme Potansiyeli. T.C. Gazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Ankara (Danışman; Prof.Dr. Nurettin Güz).
- 68) Kaytaz M., Tütüncü F. (2010). Yazılı Basında Çıkan Sağlık Haberlerinin İncelenmesi. Marmara Medical Journal, 23:369-372.
- 69) Bulduklu Y. (2010). Televizyonda Yayınlanan Sağlık Programları ve İzleyicileri. Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi,24.
- 70) Yılmaz E., Yılmaz İ., Uran H.(2007). Gıda Maddeleri Tüketiminde Medyanın Rolü: Tekirdağ İli Örneği. Gıda Teknolojileri Elektronik Dergisi, 3:9-14.
- 71) Silk et al. (2008). Increasing Nutrition Literacy: Testing the Effectiveness of Print, Web Site and Game Mosalities. Nutr Educ Behav,40:3-10.



- 72) ADA Report. (2002). Position of the American Dietetic Association : Total Diet Approach to Communication Food and Nutrition Information. ANDJ. 2002,1:100-108.
- 73) WHO.(2009). AntroPlus for Personal Computers manual: Software for assessing growth of the world's children and adolescents, <http://www.who.int/growthref/tools/en/>.(Erişim tarihi: 24.July.2013)
- 74) Jator K.E. (2014). Predicting Obesity among Adolescents in the United States Using Modified Logistic Model. American Journal of Public Health, Vol. 2, No. 3, 86-90.
- 75) Ogden CL, Carroll MD, Curtin LR, Lamb MM. & Flegal KM.(2010) Prevalence of high body mass index in U.S. children and adolescents, 2007-2008. JAMA, 303(3), 242-249.
- 76) Stephens L.D., Mcnaughton S., Crawford D., Ball K. (2015). Nutrition Promotion Approaches Preferred By Australian Adolescents Attending Schools In Disadvantaged Neighbourhoods: A Qualitative Study. BMC Pediatrics, 15:61.
- 77) Őeber N.G, Hekimci E., Yıldız E. A. (2011). Yazılı Basında Yer Alan Sağlıklı Beslenme İle İlişkili Yazıların Ve Medya Aracılığıyla Yayınlanan Gıda Reklamlarının Ankara İlinde Yaşayan Kadınların Beslenme Alışkanlıkları Ve Besin Seçimleri Üzerindeki Etkileri.
- 78) Yıldırım H., Çelik E., Karadağ M.G. (2016) . Üniversite Öğrencilerinde Medyanın Besin Seçimi Ve Beslenme Alışkanlıkları Üzerine Etkisi. H.Ü. Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi, Cilt:3,Ek:1.
- 79) Kayapınar Ç.F., Aydemir R. (2014). Lise Öğrencilerinin Beslenme Bilgi Ve Alışkanlıklarının İncelenmesi. International Journal Of Science Culture And Sport, August 2014: Special Issue 2.
- 80) Wansink B.(2006). Position Of The American Dietetic Association: Food And Nutrition Misinformation. Apr;106(4):601-7.

81) Nesbit K.C., Low J.A., SissonS.B. (2015). Adolescent BMI trajectories with clusters of physical activity and sedentary behaviour: an exploratory analysis, Obesity Science & Practice,USA.



## 10.EKLER

### EK-1 Anket Formu

#### Adolesan Dönemde Medyanın Beslenme ve Fiziksel Aktivite Durumuna Etkisini Sorgulayan Anket Formu

#### I. KİŞİSEL BİLGİLER

Anket No:

1. Adınız Soyadınız : ...

2. Yaşınız : ...

3. Vücut Ağırlığı (kg):  
( ) Erkek

4. Boy Uzunluğu (cm): ...

5. Cinsiyetiniz ( ) Kız

#### II. BESLENME ALIŞKANLIKLARI İLE İLGİLİ SORULAR

6. Bir günde kaç öğün yemek yersiniz?

A)1 öğün B) 2 öğün C) 3 öğün D) 4 öğün E) 5 ve üzeri öğün

7.Gün içinde herhangi bir öğünü atlıyorsanız, hangi öğünü atlıyorsunuz?

A)Kahvaltı B) Öğle C) Akşam D)Atlamıyorum

8.Öğün atlıyorsanız nedeni nedir?

- 1- ( ) İştahım yok      2- ( ) Hazırlayan olmadığı için      3- ( ) Zaman olmadığı için  
4- ( ) Zayıflamak için      5- ( ) Harçlığım yetersiz      6- ( ) Alışkanlığım olmadığı için  
7- ( ) Canım istemiyor      8- ( ) Geç kalkıyorum

9. Ara öğün tüketiyorsanız, tükettiğiniz yiyecek ve içecekler nelerdir?( en fazla 3 seçenek işaretleyiniz.)

- 1- ( ) Simit/poğaç/ tost      2- ( ) Cips      3- ( ) Meyve      4- ( ) Yoğurt/Süt/Ayran  
5- ( ) Bisküvi/kek      6- ( ) Çikolata/ Şekerleme      7- ( ) Gazlı içecekler  
8- ( ) Meyve suları      9- ( ) Çay/Kahve      10- ( ) Kuruyemiş      11- ( ) Tüketmiyorum

10.Okul kantininden yiyecek ve içecek alıyorsanız, ne tür yiyecek ve içecekler alıyorsunuz?

- 1-Bisküvi, kraker, çikolata, gofret, pasta, kek ( )      2-Kuru yemiş çeşitleri ( )      3-Kola, gazoz ( )  
4-Süt ve süt ürünleri ( )      5-Meyve suları ( )      6- Simit ayran ( )      7- ( ) Almıyorum

11.En çok sevdiğiniz yiyecekler nelerdir ? (en fazla 2 tane şık işaretleyiniz.)

- 1- Et, köfte vb. ( )      2- Etlı, zeytinyağlı sebzeler ve kuru baklagiller ( )      3-Kızartmalar ( )  
4-Pilav makarna ( )      5- Börek türleri ( )      6-Hamburger/tost vb. ( )      7-Sütlü tatlılar ( )  
8-Hamur işi tatlılar ( )      9-Hepsini severim ( )

### III.MEDYA KULLANIM DURUMU İLE İLGİLİ SORULAR

12. Hafta içi günde ortalama kaç saat televizyon izlersiniz?

- 1- ( ) Yarım Saat - 1 saat      2- ( ) 1-2 saat    3- ( ) 2-3 saat  
4- ( ) 3-4 saat    5- ( ) 4 saatten fazla    6- ( ) izlemem

13. Hafta sonu günde ortalama kaç saat televizyon izlersiniz?

- 1- ( ) Yarım Saat - 1 saat      2- ( ) 1-2 saat    3- ( ) 2-3 saat  
4- ( ) 3-4 saat    5- ( ) 4 saatten fazla    6- ( ) izlemem

14. Haftada ortalama kaç saat internette vakit geçirirsiniz?

- A) 0-5 saat    B ) 6-10 saat    C ) 11-15 saat    D )16-20 saat  
E ) 21-25 saat    F)25-30 saat    G) 31 saat üstü

15. Sizce beslenme veya diyet ile ilgili yazıları ya da haberleri hazırlayanlar kimdir?

- A) Doktor B) Beslenme Uzmanı/ Diyetisyen C)Yaşam Koçları D) Bilmiyorum

16. Medyada yer alan beslenme veya diyet ile ilgili yazıları/haberleri güvenilir buluyor musunuz?

- A)Evet B) Hayır

17. Medyada bulunan beslenme/diyet ile ilgili yazı/haberlerin güvenilirliğinde sizin için hangisi önemli bir kriterdir?

- A) Beslenme uzmanı tarafından yazılması    B)Doktor tarafından yazılması  
C)Okuyucu kitlesinin fazla olması    D)Yayın organının güvenilir olması

18.Medyada yer alan beslenme veya diyet ile ilgili yazıları/ haberleri takip ediyorsanız soruları yanıtlayınız.

✓ **Beslenme veya diyet ile ilgili yazıları ve haberleri neden takip edersiniz?**

- 1- ( )Sağlıklı beslenmeyi öğrenmek için      2- Sağlığımı korumak için ( )  
3- ( ) Kilomu kontrol etmek ve zayıflamak için    4- Güncel ve popüler bir konu olduğu için ( )

✓ **Beslenme veya diyet ile ilgili yazıları ve haberleri hangi medya aracından takip edersiniz?**

- 1- ( ) Radyo      2- ( )Televizyon    3- Gazete ( )      4- Dergi ( )      5-İnternet ( )

19.Daha önce medyadan etkilenerek zayıflama ya da kilo verme girişiminde bulduysanız, nasıl uyguladınız?

- A)Kendi kendime medyadan görerek kullandığım, zayıflama ilacı ile.      C)Uygulamadım.  
B) Kendi kendime medyadan okuduğum beslenme/diyet haberleri ile yaptım.      D) Diğer ( ).....

20. Medyada aşağıdaki diyet tiplerinden en çok hangi haberleri duydunuz ya da okudunuz?

A) Dukan Diyeti B) Atkins Diyeti C) Karatay Diyeti D) Hiçbirini duymadım ya da okumadım.

21. Medyada yer alan sağlıklı beslenme ile ilgili yazı/haberlerden etkilendiyseniz, hangi besin gruplarından etkilendiniz? (En çok etkilendiğiniz 3 grubu işaretleyiniz)

1-) Süt ve çeşitleri ( )	2-) Yoğurt ve çeşitleri ( )	3-) Peynir ve çeşitleri ( )	4-) Et ve et ürünleri ( )
5-) Makarnalar ( )	6-) Dondurulmuş Besinler ( )	7-) Kahvaltılık Gevrekler ( )	8-) Diyet ürünler ( )
9-) Ketçap, mayonez ( )	10-) Gazlı içecekler ( )	11-) Meyve Suları ( )	12-) Enerji İçecekleri ( )
13-) Bitki Çayları ( )	14-) Cipsler ( )	15-) Çikolatalar ( )	16-) Bisküviler ( )
17-) Dondurmalar ( )	18-) Fast food ürünler ( )	19-) Etkilenmedim. ( )	

22. Aşağıda bulunan medya araçlarını ne sıklıkta takip edersiniz?

MEDYA ARAÇLARI	Her Gün	Haftada Birkaç Kez	Nadiren	Hiç
RADYO				
TELEVİZYON				
GAZETE				
DERGİ				

#### IV. FİZİKSEL AKTİVİTE DURUMU İLE İLGİLİ SORULAR

23. Düzenli fiziksel aktivite yapar mısınız?

(Bir seferde en az 30 dakika ve üzerindeki yürüyüş, yüzme, bisiklet gibi fiziksel aktiviteler)

A) Evet (24. Ve 25. sorulara geçiniz.) B) Hayır

24. Ne sıklıkta fiziksel aktivite yapıyorsunuz?

Her gün	dk belirtiniz
Haftada 5 – 6 gün	
Haftada 3 – 4 gün	
Haftada 1 – 2 gün	

25. Hangi fiziksel aktivite türünü yapıyorsunuz?

1-) Yürüyüş, normal ( )	2-) Aerobik ( )	3-) Voleybol ( )
4-) Basketbol ( )	5-) Yüzme ( )	6-) Tenis ( )
7-) Bisiklet ( )	8-) Koşu ( )	9-) Diğer .....

## EK-2 ETİK KURUL ONAYI



T.C.  
HALIÇ ÜNİVERSİTESİ  
GİRİŞİMSSEL OLMAYAN KLİNİK ARAŞTIRMALAR ETİK KURULU

SAYI : 122  
KONU: Etik Kurul İzni

24.04.2017

Sayın; Güleyfe Beyza YILDIRIM

Haliç Üniversitesi Girişimsel Olmayan Klinik Araştırmalar Etik Kurulu tarafından yapılmış olduğunuz başvuru incelenmiş olup, Yrd. Doç. Dr. Hande ÖNGÜN YILMAZ'ın danışmalığında "Adölesanlarda Yazılı ve Görsel Medyanın Beslenme ve Fiziksel Aktivite Durumuna Etkisi" isimli araştırma kurumumuzun 24.04.2017 tarihli toplantısında etik yönden uygun bulunmuştur.

Bilgilerinize sunarım.

Prof .Dr. Melek Güneş YAVUZER  
Etik Kurul Başkan Yardımcısı

EK.Etik Kurul Kararı

Sütlüce Mah. İmrahor Cad. No:82 Beyoğlu- İSTANBUL  
Tel: 0212 924 24 44/2704 Faks: 0212 343 08 78  
etikkurul@halic.edu.tr İnternet:www.halic

### EK-3 Gönüllü Onay Formu

#### GÖNÜLLÜ ONAY FORMU

Yukarıda yer alan ve araştırmaya başlanmadan önce gönüllüye verilmesi gereken bilgileri gösteren metni okudum ve sözlü olarak dinledim. Aklıma gelen tüm soruları araştırmacıya sordum, yazılı ve sözlü olarak bana yapılan tüm açıklamaları ayrıntılarıyla anlamış bulunmaktayım. Araştırmaya katılmayı isteyip istemediğime karar vermem için bana yeterli zaman tanındı. Bu koşullar altında, bana ait tıbbi bilgilerin gözden geçirilmesi, transfer edilmesi ve işlenmesi konusunda araştırma yürütücüsüne yetki veriyor ve söz konusu araştırmaya ilişkin bana yapılan katılım davetini hiçbir zorlama ve baskı olmaksızın büyük bir gönüllülük içerisinde kabul ediyorum. Bu formu imzalamakla yerel yasaların bana sağladığı hakları kaybetmeyeceğimi biliyorum.

GÖNÜLLÜ	İMZASI
ADI SOYADI	
TELEFON	
ADRES	
TARİH	

ARAŞTIRMACI	İMZASI
ADI SOYADI	
TELEFON	
ADRES	
TARİH	

## 11.ÖZGEÇMİŞ

1. **Adı Soyadı:** Güleyfe Beyza Yıldırım

2. **Doğum Tarihi:** 17.08.1993

3. **Unvanı:** Diyetisyen

4. **Öğrenim Durumu:** Yüksek Lisans Öğrenci

<b>Derece</b>	<b>Alan</b>	<b>Üniversite</b>	<b>Yıl</b>
Lisans	Beslenme ve Diyetetik	İstanbul Haliç Üniversitesi	2015
Yüksek Lisans	Beslenme ve Diyetetik	İstanbul Haliç Üniversitesi	2018- Devam